மங்கையர் மலர்





பெண்களை உயர்த்தும் ஆன்மிகம்!

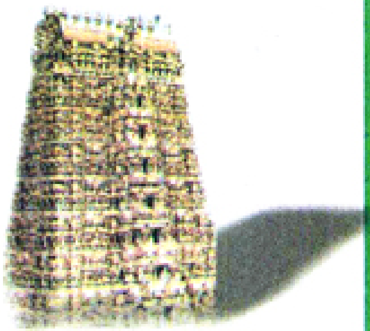
- சுகி சிவம்

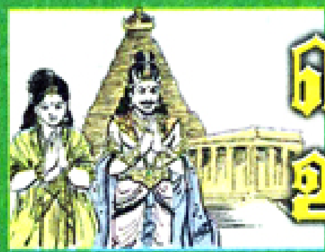
இந்த இதழுடன் [illegible] பக்க இலவச இணைப்பைக் கேட்டு வாங்குங்கள்

MANGAYAR MALAR ஜூன் 2003 விலை ரூ. 15


PARLE
பார்லே-ஜீ மில்க் சக்தி ஆற்றலுடன்
ரூ.4# மதிப்புள்ள புத்துணர்வூட்டும்
ரஸ்னா உத்சவ் இலவசம்.
Parle-G
Milk Shakti
Rasna
Orange
ரூ.7*
Visit : www.parleproducts.com
Offer valid in Tamil Nadu till stocks last. Stock also available without this offer.
*MRP incl. of all taxes. Net wieght 100g. #MRP incl. of all taxes. This pack of Rasna Utsav Orange soft drink concentrate contains 3g powder and 2ml liquid.

மங்கையர் மலர்





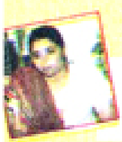
பெண்களை உயர்த்தும் ஆன்மிகம்!

64 பக்க இலவச இணைப்பு

- சுகி சிவம்

மலர் : 23

இதழ் : 5



கரியர் வுமன் 20



க்ளிட்டரிங் ப்ளவர்ஸ் 136



டாக்டர் பதில் 93

விவாத மேடை

ஆணாதிக்க எதிர்ப்பு ஆணுக்குத்தான் ஆதாயம் - 68

நலம் பெற...

பிரார்த்தனை என்ன தரும்? - 40

யோசனை

உங்களை மாதிரி வருமா? -17

முட்டி வலி போயே போச்! - 45

மிக்ஸி இருக்கக் கவலையேன்?! - 117

அழகு டிப்ஸ்

இருபது முதல் முப்பது வரை... - 56

ஜூன் 2003

மங்கையர் மலர்

பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ்
பிரைவேட் லிமிடெட்டிற்காக
பரதன் அச்சகத்தில்
ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று
அச்சிட்டு வெளியிடுபவர் :
கி.ராஜேந்திரன்

கல்கி பில்டிங்க்ஸ்,
47-N.P., ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை,
ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 97

கன்ஸல்டண்ட்
ஆசிரியர் :
மஞ்சுளா ரமேஷ்

உதவி ஆசிரியர் :
சாந்தி ரங்கராஜன்

தொலைபேசி :
22345622, 23, 24
தொலைநகல் :
044 - 22345621

மின்னஞ்சல் :

ஆசிரியர் குழு :
mangayarmalar@kalkiweekly.com
சந்தா பிரிவு :
subscription@kalkiweekly.com
பிற தகவல்களுக்கு :
info@kalkiweekly.com
மங்கையர் மலர்
இன்டர்நெட் முகவரி :
www.mangayarmalarmonthly.com

சந்தா விவரம் :
உள்நாடு :
ஒரு வருடம் : ரூ.190/-
ஆறு மாதம் : ரூ.95/-
வெளிநாடு (விமானத்தபால்) :
ஒரு வருடம் : 37 யு.எஸ். டாலர்
இலங்கை : ரூ.900/-

Bharathan Publications Private Limited,
Kalki Buildings,
47-NP, Jawaharlal Nehru Road,
Ekkaduthangal, Chennai - 600 097.

இந்தியாவின் நெ.1 மகளிர்
இதழ் : மங்கையர் மலர்

ஆயுர்வேத சிகிச்சையில் ஃபேஷியல்கள் - 129

கல்யாணச் சந்தையில்...

மாரேஜ் மசாலா - 133

வித்தியாசமான சமையல்

பனானா பல்ப் - 32
மும்பை பாவ்! - 49

சிங்கப்பூரிலிருந்து...

சார்ஸோடு பொழுது விடிகிறது! - 9

டெண்டிஸ்ட்

"என் பல்லை பத்திரமா வச்சுக்குங்கோ!" - 85

சிறு கதைகள்

மானுடம் வெல்லும் - ஷைலஜா - 26
குறையொன்றுமில்லை - என். ரவிகுமார் - 34
முதல் தேதி தேவதை - பெ. நாயகி - 76

தொடர்கதை

எனக்கொரு தாய்மடி கிடைக்குமா? -
சத்யப்ரியன் - 120

தொடரும் தொடர்கள்...

சமையலறைச் சந்தேகங்கள் - 97
இந்த மாதம் எப்படி? - 105
புக்ஷெல்ஃப் - 111
இம்மாத இல்லத்தரசி - 113
நியூஸ் சாலட் - 145

மஞ்சுளா ரமேஷின்...

சில வார்த்தைகள் - 5
நட்பு வட்டம் - 72

**எங்க ஊர் அழகி
பரிசுக் கட்டுரை - 66**



அக்ஸார் தம்புவின்
சிந்தனைச் சொற்கள்
வளர்ந்த நாட்டுக்கு
புகழை
தேடுவோம்!
பிறந்த ஊருக்கு
பெருமை
சேர்ப்போம்!!
USE NO HOOKS
NETT WT. 25 Kg.
MADE IN INDIA
SUPER
Agsarcem
Waterproof Cement Paint
அக்ஸார் நிறுவனத்தின் தரமான தயாரிப்பு
• நீரிலிருந்து சுவர்களுக்கு பாதுகாப்பு
• நிலையான தரம் • 30க்கும் மேற்பட்ட நிறம்
• நியாயமான விலை • பாசி படியாது
• மங்காத நிறம்
Agsar
www.agsar.com
அக்ஸார் பெயிண்ட்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட், 509A, ஜார்ஜ் ரோடு, தூத்துக்குடி—3.

“நம்ப நாட்டுல வெளிநாடு போவாங்க!”

சில வார்த்தைகள்...



ஒரு கூட்டத்தில் சிறந்த சிந்தனையாளரும், கோவை பாரதீய வித்யாபவன் தலைவருமான திரு. கிருஷ்ணராஜ வானவராயர், ‘‘ஒரு நாட்டு மக்களின் எண்ணங்களையும், லட்சியங்களையும் பிரதிபலிப்பதாகவே அந்த நாடு விளங்கும்’’ என்ற வார்த்தைகளோடு தன் பேச்சை ஆரம்பித்தார். மிக அற்புதமான சிந்தனை.

ஒரு நாட்டு மக்கள் என்றில்லை ஒரு குடும்பமோ, சமுதாயமோ எதுவானாலும் மக்கள் எப்படியிருக்கிறார்களோ அந்த அமைப்பும் அப்படித்தான் இருக்கும்!

திடீரென்று ஒருவரை வழிமறித்து, ‘‘இப்போது நீங்கள் எதைப் பற்றிச் சிந்தித்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள்?’’ என்று கேட்டால் அப்படியே வெளியே சொல்லும்படியாக இருக்குமா? இருந்தால் அவரை மிகச் சிறந்த மனிதர் எனக் கொள்ளலாம்.

நம்மையே ‘சோதனை எலி’யாக எடுத்துக் கொள்ளலாமே! இந்த நிமிடம் என்ன சிந்தித்துக் கொண்டு இருக்கிறோம்? கல்லூரி மாணவர்களின் பெற்றோர்களாக இருந்தால், நம் சொந்தக்காரர்கள் பிள்ளைகள் எங்கெங்கு சேருகிறார்கள் எனப் பார்ப்போம். வேறு பிரச்னைகள் என்றால் அடுத்தவர்கள் எப்படி வாழ்க்கையை அனுபவித்துக் கொண்டு இருக்கிறார்கள் எனச் சிந்திப்போம்.

‘இந்தக் கிழவி தொல்லை எப்ப ஒழியும்?’ என சிறியவர்களும், ‘இந்தப் பாவிகள் நம்பளை மதிக்க மாட்டேன் எனகிறார்களே’ எனப் பெரியவர்களும் சபித்துக் கொள்ளும் நிலை. ஒருநாளின் முக்கால்வாசி நேரம் அடுத்தவர்களின் வளங்களை அல்லது குறைகளைப் பற்றிச் சிந்திப்பதிலும், அடுத்தவர்களிடம் அதைப் பற்றி அங்கலாய்த்துக் கொள்வதிலுமே நம் வாழ்க்கை வீணாகி விடுகிறது. இரவு தூங்குவதற்கு முன்னால் ஒரு பத்து நிமிடம் அமர்ந்து நம் அன்றைய நாளை எப்படிக் கழித்தோம் என்று யோசனை பண்ணிப் பாருங்கள். அதே போல நாம் என்னவெல்லாம் சிந்தித்தோம் என்றும் நினைத்துப் பாருங்கள். எவ்வளவு வீணாக அன்றைய நாளைக் கழித்திருக்கிறோம் என்பது புரியும்.

இப்படிப் பலரும் இணைந்த ஒரு குடும்பம் சமூகத்தில் எப்படி இருக்கும்? அந்தச் சமூகம் இணைந்த நாடுதான் எப்படி முன்னேறும்? ரொம்பப் பெரிதாக நாம் குறைகூறுகிறோம், ‘இந்த அரசாங்கம் சரியா இல்லை. எல்லாம் ஊழல்.’

‘ஹு... எந்த சிஎம் வந்தா என்ன எதிர்க்கட்சிய பந்தாடறதைப் பத்தித்தான் நினைப்பாங்க...’

‘மினிஸ்டருங்க எதுக்குய்யா இருக்காங்க? நல்லா அனுபவிச்சுட்டு நம்ம துட்டுல வெளிநாடுகளுக்குப் போய்ட்டு வந்துக்கிட்டு ஜாலியா..’

ஏளனமாகப் பேசுகிறோம். நம் அலுவலகங்களில் இருந்து புறப்படும் போது எத்தனை

மஞ்சுளா ரமேஷ்



போன் ஃபேனை அணைத்து விட்டு வருகிறோம்? பல இடங்களிலே மேல்நிலை தண்ணீர்த் தொட்டி நிரம்பித் தண்ணீர் கொட்டிக் கொண்டே இருக்கும். அலுவலகக் காகிதம்தானே என அலட்சியமாகக் கையைத் துடைத்துக் கிழித்துப் போடுவோம்.

எத்தனையோ பேர் பார்க்கிங்கில் நிறுத்தப்பட்டிருக்கும் காரிலே நகத்தால் கோடு போட்டுக் கொண்டே போவார்கள். சிலர் தட்டிக் கொண்டே போவார்கள். இவர்களெல்லாம் ஏதோ படிக்காதவர்கள் இல்லை. நன்கு படித்த நாகரீகமானவர்கள்தான். அவர்கள் சொந்தக் காசில் வாங்கும் ஒரு பொருளைத் துடைத்துத் துடைத்துப் பாதுகாப்பவர்கள், மற்றவர்களுடையது என்றால் அத்தனை அலட்சியமாகக் கையாளுவார்கள்.

ஜப்பானியர்களைப் பற்றிப் பல கதைகள் உண்டு. அவையெல்லாம் மெய்யோ, பொய்யோ ஆனால் அவர்களைப் பற்றிய அப்படிப்பட்ட உயர்ந்த சிந்தனையாவது இருக்கிறதே என சந்தோஷப்படலாம். ஜப்பானில் ஒரு பெண் டிரெயினில் போகும் போது ஒரு இருக்கையைத் தைத்துக் கொண்டிருந்தாராம். "ஏம்மா உங்களுக்கு இந்த வேலை" என்று கேட்டால், "இந்தக் கிழிசல் சின்னதா இருக்கும்போதே தைத்து விட்டால் மேலும் கிழியாது. அரசாங்கச் சொத்தை கவனமாகப் பாதுகாக்க வேண்டாமா?" என்று கேட்டாராம்.

இதே நம்முடைய நாட்டை நினைத்துப் பாருங்கள். டிரெயினில், பஸ்ஸில் வேண்டுமென்றே இருக்கையைக் கிழிப்பவர்கள், சினிமா தியேட்டர்களில் அசிங்கம் செய்பவர்கள், இன்னும் எவ்வளவோ. அதே போல மாணவர்களுக்கோ, ஊர்வலம் போகிறவர்களுக்கோ கோபம் வந்தால் அதற்கு முதல் பலி அரசாங்க பஸ்கள்தான்.

ம்... முக்கியமானது போக்குவரத்து விதிகள்! நெரிசலான நேரத்தில் வாகனங்கள் எத்தனை முறைகேடாக ஒன்றையொன்று முந்துகின்றன! இதிலே படித்தவன், படிக்காதவன் என்று எந்த வித்தியாசமும் கிடையாது. யாருக்கு வல்லமையும் சாமார்த்தியமும் இருக்கிறதோ அவன் முந்திச் செல்லலாம்!

இப்போது சொல்லுங்கள், தனிப்பட்ட வாழ்க்கையிலே நாம் ஒவ்வொருவரும் எப்படியெல்லாம் நடந்து கொள்கிறோம். ஆனால் நாம் சொல்லுவது எதிராளி சத்திய சந்தனாக, மகாத்மா காந்தியாக நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்று. அரசியல்வாதிகள் அத்தனை பேரும் சுதந்திரப் போராட்டக் காலத்து அரசியல்வாதிகள் போல இருக்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கிறோம்.

அதனால்தான் வானவராயர் மிக கச்சித



மாகச் சொன்னார் ஒரு நாட்டு மக்களின் எண்ணங்களும், லட்சியங்களும் எப்படி இருக்கின்றனவோ அதையே அந்த நாடும் பிரதிபலிக்கும் என்று.

ஏன், இங்கே நாட்டுப்பற்றுமிக்கவர்கள் இல்லையா, சமூகத்தை உயிரென நினைப்பவர்கள் இல்லையா, குடும்பத்திற்காக தன்னலமின்றி உழைப்பவர்கள் இல்லையா? இருக்கிறார்கள்.

ஆனால் இன்றைய வேகமான யுகத்தில் நின்று அப்படிப்பட்டவர்களைப் பார்த்து ஒரு புன்னகை செய்யக் கூட நேரமில்லை. அடிப்படையில் எல்லோரும் நல்லவர்கள்தான். யாருமே 'டி.வி. சீரியல் வில்லிகள்' போல அடுத்தவர்கள் நாசமாகப் போய்த்தான் ஆகவேண்டும் என நினைக்க மாட்டார்கள். இயல்பாக, 'நமக்கு அவர்களைப் போல இல்லையே' என எழும் ஆதங்கமே பொறாமையாக மாறுகிறது.

வெளியிலே ஒரு சிஸ்டம் பழுதாகும் போதோ, டி.வி. ப்ரிட்ஜ் போன்றவை வேலை செய்யாமல் இருக்கும்போதோ உடனே அவற்றை ரிப்பேர் செய்கிறோம். ஆனால் மனதிலே இப்படிப்பட்ட 'பேட் சிக்னல்ஸ்' ஆரம்பிக்கும் போது அவற்றை உடனே ரிப்பேர் செய்ய வேண்டும் என்று தோன்றுவதில்லை. அதுதான் கோளாறு. அப்படியே வளர விட்டு விடுகிறோம். பிறகு அதனால் வருகின்ற பல தொல்லைகளால் எத்தனை அவதி. உறவு சுமுகம் போகிறது. உடல்நலம் கெடுகிறது. பொருள் வீணாகிறது. இப்படி நிறைய.

சரி, இப்போது சொல்லுங்க நம் எண்ணங்களையும் லட்சியங்களையும் சரிப்படுத்திக் கொண்டால் என்ன? உங்களை நீங்களே கேட்டுப் பாருங்கள், 'நீ வாழ்க்கையில் என்ன வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கிறாய்? இந்தக் கேள்விக்குச் சரியான விடையை உடனே சொல்பவர்கள் வாழ்க்கையில் வெற்றி பெறுவார்கள். நிறைய பேருக்குக் குழப்பம் வரும். 'ஆமாம், நான் என்ன வேண்டுமென எதிர்பார்க்கிறேன்?' என யோசிக்க ஆரம்பிப்பார்கள்.

அதே யோசனையோடு நீங்கள் நடந்து வந்த பாதையையும் திரும்பிப் பாருங்கள். இனி மீதி நாளில் எப்படி இருக்கலாம் எனத் தெரியும். சும்மா புத்தகங்களில் படித்து மூடி வைத்து விட்டால் கதை முடிந்து விடாது. நம்மைப் பற்றி நாம் ஆராய்ந்து நடைபோட ஆரம்பித்தோமானால் நிச்சயமாக எல்லாமே மாறும்.

அப்போது அரசியல்வாதிகள் மகாத்மாக்கள் ஆவார்கள். கர்நாடகா காவிரித் தண்ணீரை விடும். சென்னைக்குக் குடிநீர் பஞ்சம் போகும்! அரசாங்க வேலைகள் குறித்த நேரத்தில் முடியும்! நாகரீகமான அரசியல்வாதிகள்? வருவார்கள்!

சார்ஸோடு பொழுது விடிகிறது!



சார்ஸ் இப்போது சிங்கப்பூரர்களின் வாழ்க்கையில் அன்றாடம் உபயோகப்படுத்தும் ஒரு சொல் ஆகிவிட்டது. சிங்கப்பூரில் பள்ளிகளை மார்ச் 27 முதல் ஏப்ரல் 13 வரை சுகாதார அமைச்சு மூட உத்தர விட்டது. தொடக்கப் பள்ளிகள் மற்றும் குழந்தைப் பராமரிப்பு நிலையங்கள் மேலும் இரண்டு நாட்கள் கழித்து ஏப்ரல் 16 திறந்தன. எங்களைப் போன்ற பல தாய், தந்தையர் தங்கள் குழந்தைகளை வீட்டிலேயே வைத்துக் கொண்டு அனாவசியமாக வெளியே செல்லாமல், சமாளித்தார்கள்.

என் மூன்றரை வயது மகளுக்கு வைரஸ் பற்றி ஒரு குட்டி க்ளாஸ் எடுத்தேன். மின் தூக்கியில் அனாவசியமாக எதையும் தொடக் கூடாது. யாராவது தும்மினாலோ, இருமினாலோ அவர்களின் அருகில் செல்லக் கூடாது, உனக்குத் தும்மலோ, இருமலோ வந்தால் கைக் குட்டையால் மூடிக் கொண்டுதான் இரும வேண்டும் என்று பல கட்டளைகள்! ஓரளவு நிலைமையின் தீவிரத்தை அவள் புரிந்து கொண்டாள்.

நான் வழக்கமாக இணையத்தின் மூலம் வீட்டுக்குத் தேவையான காய்கறி மற்றும் பால் போன்றவற்றை "கோல்ட் ஸ்டோரேஜ்" என்ற கடையில் வாங்குவேன். முதல் நாள் நம் பட்டியலை இணைய தளத்தில் பதிவு செய்தால் அடுத்த நாள் பொருட்கள் வீட்டுக்கு வந்து விடும். இந்த முறை அவர்கள் எனக்கு ஃபோன் செய்து, இணைய ஆர்டர்கள் வந்து குவிந்து விட்டதால் என் ஆர்டரை அனுப்ப முடியாததற்கு வருத்தம் தெரிவித்து விட்டார்கள். சிங்கப்பூரர்கள் வீட்டிலிருந்தபடியே எல்லா வேலைகளையும் செய்ய முயற்சித்ததால் எல்லா இடங்களிலும் இதே நிலைமை!



பிட்ஸா வீட்டு டெலிவரி பிஸினஸ் பிய்த்துக் கொண்டு போனதாகக் கேள்விப்பட்டேன். குழந்தைகளின் பொம்மைகள் மற்றும் விளையாட்டுச் சாமான்கள் விற்கும் பெரிய கடையான 'டாய்சாரஸ்' 'வீட்டில் விடுமுறையில் உள்ள குழந்தைகளைச் சமாளிக்கக் கஷ்டப்படுகிறீர்களா? உங்களுக்கு வேண்டிய விளையாட்டுச் சாமான்களை ஃபோனில் கூறினால் வீட்டில் கொண்டு வந்து தருகிறோம்" என்று விளம்பரம் செய்தார்கள்!

உலகச் சுகாதார நிறுவனத்தின் கோட்பாடுகளுக்குக் கட்டுப்படுவதோடு மட்டுமல்

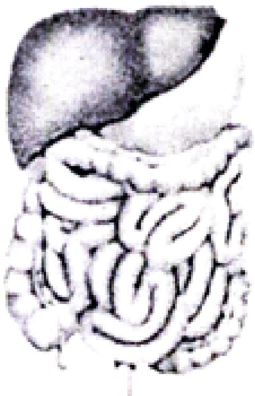
லாமல் அதற்கு மேலேயும் கவனமெடுத்து சார்ஸைக் கட்டுப்படுத்த போராடி வருகிறது சிங்கப்பூர் அரசு. சுகாதார அமைச்சு சார்ஸ் நோயாளிகளை டாங் டாக் செங் என்ற மருத்துவமனையில் தனிமைப்படுத்தியது. நோயாளிகளின் அருகாமையில் வந்த காரணத்தால் சார்ஸ் வரக்கூடிய அபாயத்தில் உள்ளவர்களை வீட்டுக்குள்ளேயே இருக்கும்படி (home quarantine) உத்தரவு பிறப்பித்தது. மீறுபவர்களுக்குத் தண்டனையும் உண்டு. அப்படி வீட்டிலுள்ளவர்களைக் கண்காணிக்க சிலரின் வீடுகளில் ஒரு சிறு காமெரா பொருத்தி, மூன்று மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை அவர்களுக்கு ஃபோன் செய்து அவர்கள் வீட்டிலிருக்கிறார்களா என்று சுகாதார அமைச்சின் ஊழியர்கள் தெரிந்து கொண்டார்கள்! அப்படி ஃபோன் செய்யும் பொழுது சம்பந்தப்பட்டவர்கள் காமிரா முன் வந்து நிற்க வேண்டும்!!

சிங்கப்பூரில் சார்ஸால் பெரிதும் பாதிக்கப்பட்டவர் எஸ்தர் மோக் என்ற பெண்மணி. அவர் ஹாங்காங்கிற்கு தோழிகளுடன் சென்று சிங்கப்பூருக்கு முதன் முதலில் சார்ஸ் கொண்டு வந்தவர்களில் ஒருவர். இருபத்தாறு வயதான எஸ்தர் கிட்டத்தட்ட நூறு பேருக்கு மேல் இந்த நோய் பரவக் காரணமாக இருந்ததால் "ஸூப்பர் ஸ்ப்ரெடர்" என்ற அவப்பெயரை பெற்றார். மார்ச் ஒன்றாம் தேதி அவர் இந்த நோயால் பாதிக்கப்பட்டு மருத்துவமனையில் சேர்ந்த பொழுது இதைப் பற்றி பலர் அறியாததால் அவரைப் பார்க்கச் சென்றவர்கள் பலருக்கு இந்த நோய் தொற்றிக் கொண்டது பரிதாபமான விஷயம்.

எஸ்தர் பிழைத்து விட்டார். ஆனால் அவரின் தாய், தந்தை மற்றும் அவரைச் சந்திக்க வந்த பாதிரியார் மூவரும் இறந்து விட்டனர். அவரின் மாமா, பாட்டி மற்றும் சகோதரர் நோயுடன் மருத்துவமனையில் போராடி வருகின்றனர். இதனால் மிகவும் மனவேதனையில் உள்ளார் எஸ்தர். மருத்துவமனையிலிருந்து வெளியேற்றினால் அவரைப் பத்திரிகையாளர்களும், டி.வி. துறையினரும் என்ன பாடுபடுத்துவார்களோ என்ற பயத்தினால் அவரை டிஸ்சார்ஜ் செய்யாமல் இருக்கிறார்கள். எஸ்தர் நம் அனு

பில்ராத்

மருத்துவமனை



வயிறு சம்பந்தப்பட்ட
அனைத்து நோய்களுக்கும்
ஓர் முழுமையான
தீர்வு

Rx அல்ட்ராசானிக் முறையில் நவீன
லேப்ராஸ்கோப்பி சிகிச்சை

- அபெண்டிஸைடிஸ்
- கர்ப்பப்பை நோய்
- பித்தப்பை கற்கள்
- அல்சர்
- குடல் இறக்கம்
- ஓவரியில் கட்டி எடுத்தல்
- குடும்பக் கட்டுப்பாடு சிகிச்சை
- சிறுநீரக கற்கள்

மூலநோய்க்கு அறுவை இல்லா

லேசர் சிகிச்சை

கிரையோ சிகிச்சை

மற்றும் STAPLER METHOD

சிறப்பு அம்சங்கள்

* இரத்த இழப்பு இல்லை
* தழும்பு ஏற்படாது
* உடனே பழைய நிலைக்குத் திரும்பலாம்.

BILLROTH HEALTH CHECKUP

BILLROTH HOSPITALS

24 HOURS SERVICE

43, லட்சுமி திரையரங்க சாலை, செனாய் நகர்,
சென்னை - 600 030. போன் : 644 0020 644 1777


உங்கள் குழந்தையின்
Nestlé
CERELAC
1 2 3
THE NESTLÉ DEVELOPMENTAL NUTRITION PLAN
குமாருக்கு 6 மாதமாகிறது. குறுகுறுவென்று இருக்கிறான்! இப்போது எந்த மென்மையான திடமான உணவை நான் அவனுக்குக் கொடுக்கத் தொடங்கலாம்?
STAGE 1
மென்மையான முதல் உணவு
6 மாதம் முதல்
மென்மையான, சுவையான மற்றும் செரிப்பதற்கு எளிதான உணவு.
வீட், ரைஸ், வீட் ஆப்பிள் மற்றும் வீட் வெஜிடபிள் கிடைக்கிறது.
STAGE 2
IMPORTANT NOTICE : MOTHER'S MILK IS BEST FOR YOUR BABY. INFANT FOOD SHALL BE INTRODUCED ONLY AFTER 4 MONTHS OF A
Infant foods should be introduced only on the advice of a health worker as to the need for its use and proper method of use. Infant food is
only clean utensils. Boil drinking water for 5 minutes. Leave it till lukewarm. Pour necessary quantity of lukewarm water into a bowl or plate.
hour otherwise microbial deterioration may set in. Discard unused feed. WARNING/CAUTION : Careful and hygienic preparation of infant fo
needed by your infant. Do not use more scoops than directed, since concentrated feed will not provide the water needed by your inf
Cerelac. Infant food should be stored in a cool and dry place in an air tight container. Cerelac has to be used within 12 months (15 months

தாபத்திற்குரியவர். அவரை அனைவரும் மனிதாபிமானத்தோடு நடத்துவார்கள் என்று நம்புவோம்.

மருத்துவர்களும், நர்ஸ்களும் இரவு, பகல் பாராமல், தங்களைப் பற்றிக் கவலைப்படாமல் கடுமையாக உழைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். சில உணவகங்களிலும், டாக்ஸி ஓட்டுனர்களும், எம்.ஆர்.டி.யிலும் நர்ஸ் உடையில் உள்ளவர்களை மக்கள் தவிர்க்கிறார்கள் என்ற செய்தி வெளிவந்தது. இதைக் கேட்டதும் பொங்கி எழுந்தார்கள் சிங்கப்பூரர்கள். 'மருத்துவத் துறையைச் சார்ந்தவர்களுக்கு எங்கள் மனமார்ந்த நன்றி' என பல நிறுவனங்கள் பத்திரிகைகளில் விளம்பரங்கள் வெளியிட்டன. நோவீனா என்ற எம்.ஆர்.டி. நிலையத்தில் சிங்கப்பூர் பல்கலைக்கழக மாணவர்கள் பொது மக்கள் தங்கள் நன்றியை எழுத்து மூலம் தெரிவிக்க, ஒரு பிரத்யேக பலகையைப் பொருத்தியுள்ளார்கள். இதில் மக்கள் மருத்துவத் துறையினருக்கு தங்கள் நன்றியையும் ஊக்குவிக்கும் செய்திகளையும் எழுதியவண்ணம் உள்ளனர்.

அது மட்டுமில்லாமல் நான்கு நிறுவனங்கள் ஒன்றுசேர்ந்து 'தெ கரேஜ் பண்ட்' என்று ஒன்றை ஏற்படுத்தி சார்ஸ் நோயால் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகள் குடும்பங்களுக்கும், மருத்துவத் துறையில் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கும் உதவ முன் வந்தார்கள். பொது மக்களும் தங்கள் நன்கொடையை அனுப்பலாம். ஆரம்பித்த ஒரு வாரத்திற்குள்ளேயே இதில் ஒரு மில்லியன் சிங்கப்பூர் டாலர்களுக்கு மேல் சேர்ந்து விட்டது. (கிட்டத்தட்ட இரண்டரைக் கோடி ரூபாய்)!

அலுவலகங்களில் யாராவது ஒருவர் இருமினாலோ, தும்மினாலோ அங்கு உள்ளவர்கள் ஒருவரை ஒருவர் உதறலோடு பார்த்துக் கொள்கிறார்கள். இதனால் பல நிறுவனங்கள் தங்கள் தொழிலாளர்களுக்குக் கடுமையான கோட்பாடுகளை விதித்துள்ளது. அதில் சில :

கூடிய மட்டும் சார்ஸ் தாக்கப்பட்ட நாடுகளுக்குச் செல்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும். அப்படிச் சென்றிருந்தால் 10 நாட்கள் வீட்டிலிருந்து விட்டு சார்ஸ் சம்பந்தமான எந்த வித அறிகுறிகளும் இல்லை என்றால்தான் அலுவலகம் திரும்ப வேண்டும்.

ஒருவருக்கொருவர் கூடிய வரை கை குலுக்காமல் இந்திய வழக்கப்படி கை கூப்பினால் போதும். இதை சிங்கப்பூர் பிரதமர் திரு. கோ சொக் டாங் ஒரு பத்திரிகையாளர் சந்திப்பில் கடைபிடித்தார்.

எப்படி நன்றாகக் கை கழுவ வேண்டும் என்று புகைப்படம் பல அலுவலக டாய்லெட்டுகளில் மாட்டப்பட்டுள்ளது.

பல நிறுவனங்களில் தங்களிடம் வேலை செய்பவர்களைக் குழுக்களாகப் பிரித்தார்கள். சிலரை வீட்டிலிருந்தே வேலை செய்ய அனுமதித்தார்கள். சிலரை வேறு கட்டிடத்திலிருந்து வேலை செய்யச் சொன்னார்கள். ஒரு கட்டிடத்தில் உள்ள அலுவலர்கள் சார்ஸினால் பாதிக்கப்பட்டால் நிறுவனத்தின் நடவடிக்கை முற்றிலும் நின்று போகாமல் இருக்கவே இந்த ஏற்பாடுகள்.

சார்ஸ் தடுப்பு முகமூடி அணிவதை முக்கால்வாசி சிங்கப்பூரர்கள் விரும்பவில்லை. அது அசௌகரியமானது மற்றும் அவலட்சணமானது என்பதே காரணம். சிலர் மட்டுமே அணிந்து வருகிறார்கள். முகமூடிக்கு வேறு சில உபயோகமும் உண்டு என்று நிரூபித்தார் ஒருவர். ஹாங் லியாங் என்ற பைனான்ஸ் கம்பெனியை சார்ஸ் தடுப்பு முகமூடி அணிந்த ஒருவர் கொள்ளை அடிக்க முயன்றார். ஆனால் அங்குள்ளவர்கள் உடனே போலீஸிற்கு ஃபோன் செய்ததால் தப்பித்து ஓட்டம் பிடித்தார்.

இப்படியாகத்தான் சார்ஸ் செய்தியுடன் எங்கள் அன்றாட பொழுது விடிந்து கொண்டிருக்கிறது. 'சார்ஸ் நோய் முழுவதுமாகக் கட்டுப்படுத்தப்பட்டு விட்டது. இதைத் தவிர்க்க தடுப்பு ஊசியும் கண்டு பிடிக்கப்பட்டு விட்டது' என்ற நற்செய்தியை ஆவலுடன் எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறோம். அதுவரை தன்னம்பிக்கையோடு அன்றாட வாழ்க்கைக்கு மெதுவாகத் திரும்பிக் கொண்டிருக்கிறோம்.

சிங்கப்பூரிலிருந்து
ரம்யா நாகேஸ்வரன்

ISO 9001 CERTIFIED

மீனாட்சி மிஷன் மருத்துவமனை மற்றும் ஆராய்ச்சி மையம் (S.R. அறக்கட்டளை)

மேலூர் சாலை, மதுரை - 625 107.

போன் (0452) 2588741 (10 இணைப்புகள்), 5392741 (6 இணைப்புகள்)

குழந்தைபேறு இல்லாத தாய்மார்களுக்கு இக்கருவி ஓர் வரப்பிரசாதம்



<u>குழந்தைகள் இல்லா குறைநீக்கும்</u>

<u>'வெர்ஸாபாயிண்ட்' கருவியுடன் டாக்டர்.இந்திரா ஆதப்பன்</u>

<u>இக்கருவியின் பயன்கள் . . .</u>

- ☐ மகப்பேறின்மை, தொடர் கருச்சிதைவுக்கு காரணமான கர்ப்பப்பை தடுப்பு சுவர் (Uterine Septum) நீக்குதல்
- ☐ கர்ப்பப்பை உள் கட்டி (Submucous Fibroid) அகற்றுதல்,
- ☐ கர்ப்பப்பை adhesions நீக்குதல்
- ☐ கர்ப்பப்பை உள் சுவற்று Polyp நீக்குதல்
- ☐ பெரிய அறுவை சிகிச்சை தேவையில்லை
- ☐ வலி குறைவு
- ☐ தையல் இல்லை
- ☐ பக்கவிளைவுகள் இல்லை
- ☐ உள் நோயாளியாக அதிக நாள் தங்க தேவையில்லை.

குழந்தை பேறு உறுதி

<u>மேலும் விபரங்களுக்கு . . .</u>

டாக்டர். இந்திரா ஆதப்பன்

மகப்பேறு மருத்துவ நிபுணர்

மகப்பேறு மருத்துவப் பிரிவு

மீனாட்சி மிஷன் மருத்துவமனை மற்றும் ஆராய்ச்சி மையம்,

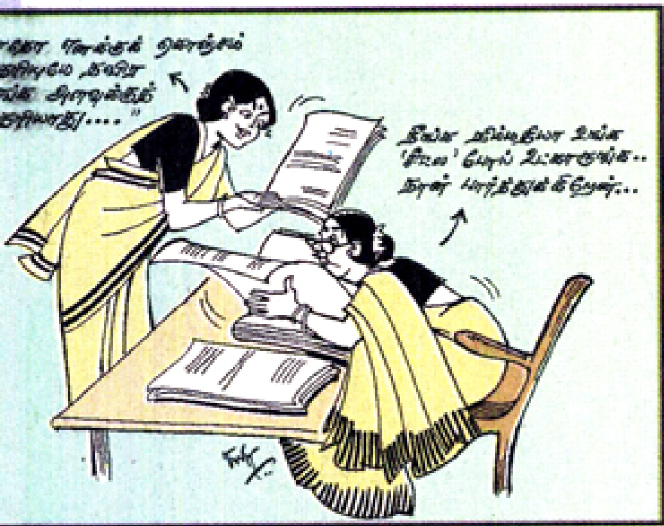
மேலூர் சாலை, மதுரை - 625 107.

போன் (0452) 2588741 (10 இணைப்புகள்), 5392741 (6 இணைப்புகள்)

"ஏதோ எனக்குக் கொஞ்சம் தெரியுமே தவிர, உங்க அளவுக்கு எனக்கு வராது" – இந்த வார்த்தைப் பிரயோகத்தை மந்திரக்கோலாக சுழற்றி எதிரில் உள்ளவர்கள் மீது வீசிப் பாருங்கள். உடனே எதிராளியைக் கவனியுங்கள். அவர் இதழோரத்தில் ஒரு புன்னகை (வெற்றிப் புன்னகை அல்லது கர்வப் புன்னகை) எட்டிப் பார்க்க,

"இப்ப நான் உனக்கு என்ன செய்யணும்?"

என்ற கேள்வி உடனே வந்து விழும். இந்தக் கேள்வியைக் கெட்டியாகப் பிடித்துக் கொண்டு நாம் காரியத்தை



சாதித்து விட வேண்டியதுதான். எந்தெந்த சந்தர்ப்பங்களில் இந்த மந்திரக்கோல் வேலை செய்யும் என்று பார்ப்போமா?

அலுவலக வேலையில் ஒரு இடத்தில் ஏதாவது சந்தேகம் அல்லது கால்குலேஷன்ஸ் இடிக்கிறது என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அருகிலுள்ள சக அலுவலர் உங்களுக்கு உதவினால் பரவாயில்லை என்பது போலத் தோன்றுகிறதா?

"காலையிலிருந்து மண்டையைக் குடைஞ்சுக்கறேன் சரியாகவே வரலை"

என்று ஆரம்பியுங்கள். என்ன விஷயம்? என்று அவர் கேட்பதுடன் லேசாக அதைப் பற்றிச் சொல்லி விளக்க வரும்போது,

"இதெல்லாம் ஏதோ எனக்குக் கொஞ்சம் தெரியுமே தவிர, உங்க அளவுக்குத் தெரியாது"

என்று சொல்லி வையுங்கள். பிறகென்ன மொத்த வேலையையும் அவர் ஃபைலுக்குள் தலையை விட்டுக் கொண்டு கவனிக்கிறாரா இல்லையா? என்று பாருங்கள்!

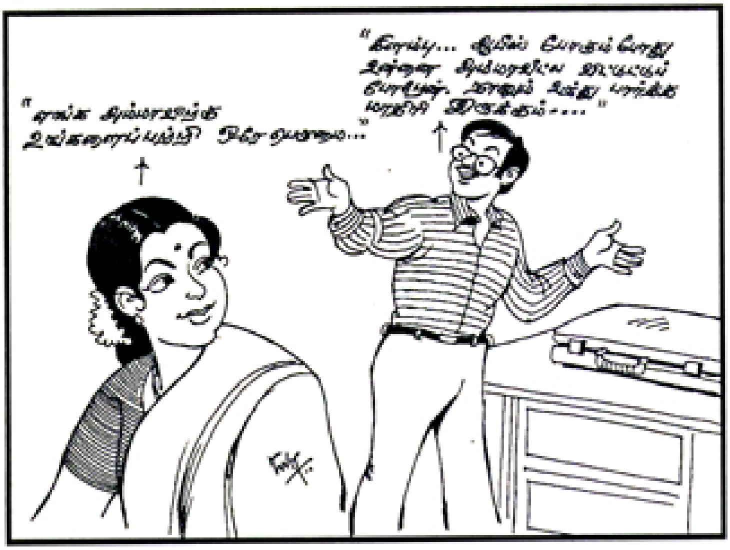
அடுத்து, மகளுக்குக் கல்யாணம் வைத்து விட்டீர்கள். கல்யாண வேலை

உங்களை மாதிரி வருமா?..

என்றால் சும்மாவா? பணம் கணிசமாகத் தேவைப்படுவதைப் போலவே வேலை பார்க்கும் அனுபவமும் கண்டிப்பாகத் தேவை. அண்ணன், தம்பி, மைத்துனர் இப்படி நெருங்கிய உறவினரிடம் நேரடியாக, கல்யாண வேலையை நீங்களும் சேர்த்துப் பாருங்கள் என்று ஆணியடித்தாற்போல் சொல்ல முடியாது.

"கல்யாணம் 'டக்கினு' வச்சுட்டேன். எவ்வளவு வேலை இருக்கு"

என அவர்கள் முன்னிலையில் ஆரம்பிக்கும் போது உங்கள்



மைத்துனரோ, அண்ணனோ,

"ஆரம்பிச்சா, மளமளன்னு தன்னைப் போல ஆயிடும்"

என்று சொல்ல இந்த நேரம்தான் நீங்கள் மந்திரச் சொல்லை பிரயோகிக்க வேண்டிய நேரம்.

"ஏதோ செய்வேன். ஆனா உங்க அளவுக்கு அனுபவம் இல்லை"

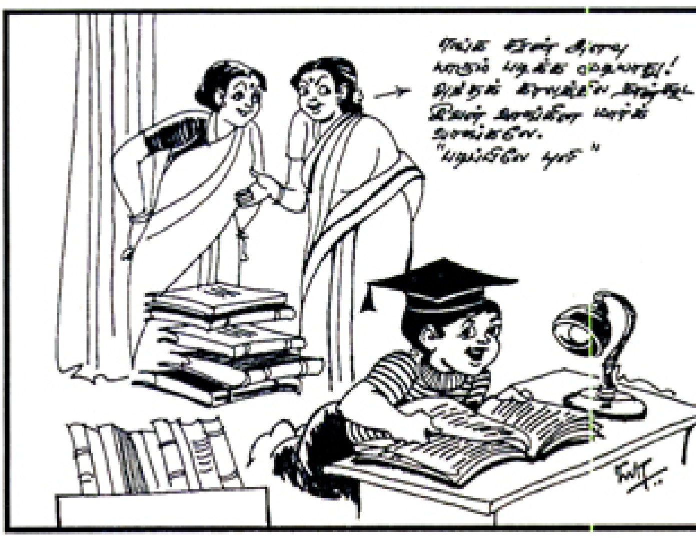
என்று நீங்கள் சொல்ல... பிறகென்ன, "ஏன் கவலைப்படறே. நாங்க இல்லையா ஜாம்ஜாம்ன்னு முடிச்சுடலாம்" என்று அவர்கள் கல்யாணக் காரியங்களை எப்படி இழுத்துப் போட்டுக் கொண்டு செய்கிறார்கள் பாருங்கள்.

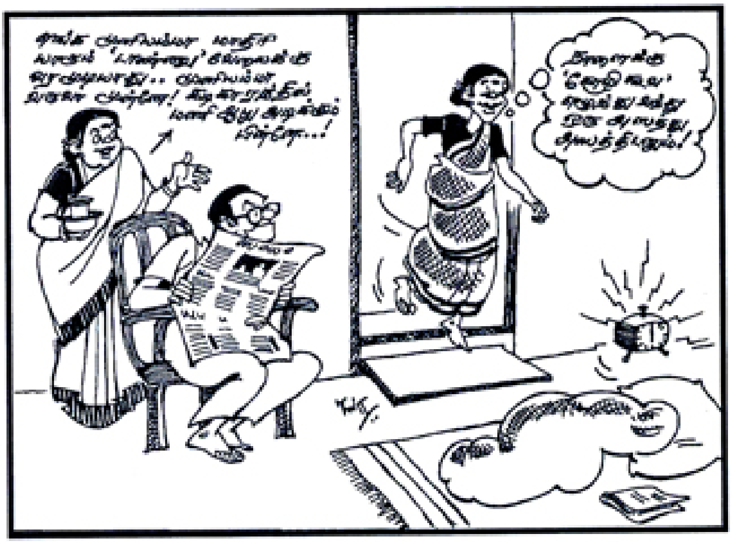
வீடு கட்டிக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். இந்த நேரம் நண்பர்கள், உறவினர்களின் உதவியும் ஆலோசனையும் தேவைப்படுவது இயற்கைதான். ஏற்கெனவே வீடு கட்டி வெற்றிகரமாக முடித்து அண்மையில் கிரஹப்பிரவேசம் நடத்திய நண்பரிடம் இதுபற்றிக் கேட்கலாம். இந்த நேரம் மந்திரக் கோலை உபயோகப்படுத்தத் தயங்காதீர்கள். "உன் அளவு அனுபவமும் சாமர்த்தியமும் எனக்கு வராது" என்று சொல்லிப் பாருங்கள். பிறகென்ன நிழலாய் இருந்து எவ்வாறு உதவுகிறார் என்பதை அனுபவத்தில் பாருங்கள்.

பெரிய விஷயங்களுக்குத்தான் இந்த மந்திரக்கோல் பிரயோகம் என்று நினைக்காதீர்கள். வீட்டில் சின்னச் சின்னக் காரியங்களைச் சாதித்துக் கொள்ளக் கூட இந்த மந்திர வார்த்தைகள் பயன்படும்.

"ஆன்ட்டி... என்னதான் சொல்லுங்க. உங்க கை மணமே தனி. எனக்கு உங்க அளவுக்கு வராது. சாம்பார் வச்சீங்கன்னா வாசனை வீட்டையே தூக்குது பாருங்க" சொல்லிப் பாருங்கள் பிறகென்ன சாம்பார் மட்டுமல்ல, இலவச இணைப்பாக உருளைக்கிழங்கு ரோஸ்ட்டும் உங்களுக்குக் கிடைக்கும்.

- "எங்க சத்யா மனசு வைச்சாப் போதும் வீட்டை அவ்வளவு அழகா கிளீன் பண்ணுவா! அவ அளவுக்கு எனக்குக் கூட வராது" என்று அவள் காதுபட உங்கள் வீட்டிற்கு வந்த உறவினரிடம் சொல்லிப் பாருங்கள். பிறகென்ன... நீங்களே ஆச்சரியப்படும் அளவிற்கு வீடு ஜொலிக்கும்.
- "எங்க அம்மாவிற்கு உங்களைப்





பற்றி ஒரே பெருமை. போன வாரம் என் தம்பியிடம், "நீங்கள் எல்லாம் வந்து என்னை அடிக்கடி பார்க்காட்டா பரவாயில்லை. மாப்பிள்ளை வந்து பார்த்துக் கவனிச்சுக்கறார்"ன்னாங்க. என்னதான் சொல்லுங்க நீங்க எங்க வீட்டிலே எடுத்த பேர் நான் இன்னும் இங்கே எடுக்கலை."

பிறகென்ன சிறிது நேரம் கழித்து உங்கள் கணவர் உங்களிடம், "கிளம்பு.. ஆபீஸ் போகும் போது உன்னை அம்மா வீட்டிலே விட்டுட்டுப் போறேன். நானும் வந்து பார்த்த மாதிரி இருக்கும்" என்று சொல்கிறாரா இல்லையா என்று பாருங்கள்.

• "எங்க சரண் அளவு யாரும் படிக்க முடியாது. அந்தக் காலத்திலே நான் கூட இவன் வாங்கின மார்க் வாங்கலை. படிப்பிலே புலி" என்று உறவினர் நண்பரிடம் பெருமையாக (அவன் காதுபட) சொல்லிப் பாருங்கள். பிறகென்ன படம் பார்க்க புத்தகத்தை எடுத்தவன் விழுந்து விழுந்து படிக்க ஆரம்பித்து விடுவான்.

• "எங்க முனியம்மா மாதிரி யாரும் டாண்ணு வேலைக்கு வர முடியாது. மணி ஆறுன்னு கடிகாரத்திலே முள் வர்றதுக்குள்ளே இவ முந்திக்கிட்டு வருவாள்" சொல்லிப் பாருங்க... அடுத்த நாள் ஐந்து நிமிடம் முன்னாலேயே வந்து நிற்பாள்!

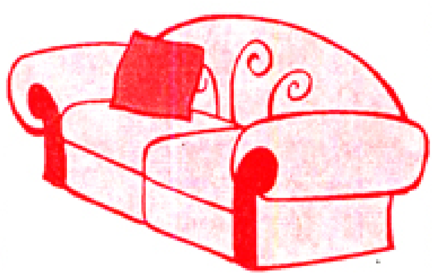
என்ன படிச்சுட்டீங்களா?

என்னதான் சொல்லுங்க... உங்களை மாதிரி முடியாது!

— கீதா தெய்வசிகாமணி

சோபாக்களை சுத்தம் செய்ய...

அவிழ்த்துத் துவைக்க முடியாத சோபா குஷன் துணிகளை சுலபமாகச் சுத்தப்படுத்த அழுக்கான பகுதிகளை ஷேவிங் க்ரீம்மை ஷேவிங் பிரஷ்ஷால் நுரைபோங்கத் தேய்த்து, ஈரத் துணியால் நன்கு துடைத்து மின் விசிறியடியில் காயவிடுங்கள். பளிச்சென்று இருக்கும்.



- உஷா

இன்றைய சமுதாயத்தில் ஆண்களுக்கு நிகராகப் பெண்களும் படித்து வேலைக்குச் செல்கின்றனர். திருமணம் செய்து கொண்ட பிறகு வேலைக்குச் செல்லும் போது குடும்பமா, தன் அலுவலக பதவியில் முன்னேற்றமா என்ற குழப்பத்துக்கு ஆளாகின்றனர். இதனை எப்படிக் கையாண்டு பதவி, குடும்பம் இரண்டையும் நடத்திச் செல்கின்றனர் என்பதை சமூகத்தில் வெவ்வேறு நிலையில் உள்ள பெண்மணிகளை சந்திக்கச் செய்த போது நடந்த கலந்துரையாடல்...



குமாரி. வைஜயந்தி - அசோசியேட் வைஸ் பிரெஸிடெண்ட், தாராஷா.

திருமதி. ஹேமமாலினி - ப்ராடெக்ட் கோஆர்டினேட்டர், ஒரு வயதுக் குழந்தையின் இளம்தாய்.

திருமதி வனிதா லோகநாதன் - ஜீ.ஈ. கன்ட்ரி ஒயிட்டில் பணிபுரியும் இளந்தாய்.

திருமதி. அருணா திருவேங்கடம் - வழக்கறிஞர். பன்னிரெண்டு வயது பெண்ணின் தாய்.

திருமதி. மஞ்சுளா முரளீதரன் - டெபுடி ரெஜிஸ்தரார், மத்திய நிர்வாக ட்ரிப்யூனல். பதினொரு வயது மகளுக்கும், ஒன்பது வயது மகனுக்கும் தாய்.

வைஜெயந்தி : இன்று பெண் குழந்தைகளை, ஆண் குழந்தைகளுக்கு நிகராகப் பணத்தைச் செலவழித்து, உடலால் பாடுபட்டு படிக்க வைக்கின்றனர். அதனால் படித்து நல்ல பதவியினை வகிப்பதே நாம் அவர்களுக்குப் பதிலுக்குச் செய்யக்கூடிய செயல். என் அம்மா, நான் என் சொந்தக்காலில் நிற்குமளவிற்குப் படித்து பதவியினை வகிக்க வேண்டும் என்பதில் மிக உறுதியாக இருந்தார். இன்று நான் நல்ல பதவியில் இருக்க அவரது ஊக்கமே முக்கிய காரணம்.

வனிதா : எனக்குத் திருமணமானதற்கு முன்னரே இந்த நல்ல வேலை கிடைத்திருந்தது. அதனால் திருமணத்திற்குப் பிறகு வேலையில் தொடர்வதில் எனக்குக் குழப்பமே ஏற்படவில்லை. அதற்கேற்ப என் கணவரும், அவரின் பெற்றோர்களும் ஒத்துழைக்கின்றனர். அதுவே தன் கணவரின் ஒத்துழைப்பு சிறிதளவும் கிடைக்காத காரணத்தால் என்னுடன் பணிபுரியும் சக ஊழியர் தன் வேலையை ராஜினாமா



• மஞ்சு





• அருணா

• வைஜெயந்தி



"இங்கு பொருளுக்கும் பணத்துக்குமே முக்கியத்துவம்!"

செய்து விட்டாள்.

ஹேமமாலினி : திருமணமான பிறகு வேலைக்குச் செல்வது சிரமமாகத் தெரியவில்லை. ஆனால் கைக் குழந்தை இருக்கும் போது, அதுவும் நைட் ஷிப்ட் செய்வது சிரமமாக உள்ளது. இதற்கு நாம் நிறைய விட்டுக் கொடுக்க வேண்டியிருக்கிறது. முக்கியமாக நம் பதவியில் ஏற்படக்கூடிய பதவி உயர்வுகளை நம் குடும்ப நிலை கருதி தியாகம் செய்ய வேண்டி இருக்கிறது. ஆனாலும் நான் கவலைப்பட வில்லை.

அருணா : திருமணமாகும் போது சாஃப்ட்வேர் கம்பெனியில் வேலை செய்து கொண்டிருந்தேன். என் கணவரின் கீழ் பணிபுரியும் ஜூனியர்



• ஸ்ரீபிரசன்னா

• வனிதா



வழக்கறிஞர்கள் சிறிது காலம் பயிற்சி முடிந்ததும் விட்டுப் போய் விடுவார்கள். இதனால் அவருடைய பணிகளைச் செய்வது அவருக்குச் சிரமமாக இருந்தது. அதைக் குறைக்க நான் சட்டம் பயின்று, இன்று அவருக்கு உறுதுணையாகப் பணிபுரிகிறேன். எங்கள் பணியில் எங்களுக்கு மேலதிகாரி என்று எங்களைக் கட்டுப்படுத்த யாரும் இல்லாததால் நேரத்தை இருவரும் பங்கிட்டுச் செலவழிக்க முடிகிறது.

மஞ்சுளா : உங்களை எல்லாம் போல் இல்லாமல் என்னுடைய பணியில் எனக்கு வேறுவித பிரச்னை. சிறு வயதிலேயே பணியில் சேர்ந்து விட்டதால், கடந்த ஏழு வருடங்களாக எனக்கு இப்போது வகிக்கும் பதவியைத் தர மத்திய அரசு தயாராக இருந்தது. ஆனால் பதவி டெல்லியில்தான். என் குழந்தைகளும் சிறியவர்கள், கணவன் தனியார் துறையில் பெரிய பதவியிலிருப்பவர். வயதான, உடல்நிலை சரியில்லாத மாமியார், மாமனார். இதனால் என் பதவியுயர்வை தள்ளிப் போட்டுக் கொண்டே வந்தேன். இனி முடியாது என்ற நிலை ஏற்பட்டுள்ளதால் நான் மட்டும் டெல்லியில் தங்கி பணிபுரிகிறேன். என் குடும்பம் நான் மாற்றல் வாங்கிக் கொண்டு வரும் நாளை ஆவலுடன் எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறது.

மாதுளம் பழம் வாங்கி வந்தால், அதன் தோல்களை தூக்கி எறியாதீர்கள். உள் பக்கத்தை எடுத்து, பல் தேய்த்தால், பல்லுக்கும் உறுதி, பல்லும் பளிச்சென்று இருக்கும்.

– சித்ரா



அருணா : இத்தனை சிரமங்களுடன் வேலைக்குப் போக வேண்டிய அவசியமென்ன என்று ஒருசிலர் கேட்கும் போது படித்து விட்டு வீட்டில் அமர்வது தப்பு என்ற எண்ணமே ஏற்படுகிறது. கைகளில் பண ஓட்டம் இருக்க வேண்டும் என்பதற்காக வேலைக்குப் போகிறாள் என்கின்றனர். அநேக வீட்டில் கணவர்கள் தங்கள் சம்பளத்தை பெண்மணிகளின் கையில் ஒப்படைத்து விடும் போது பணத்திற்காக மட்டும் வேலைக்கு நாம் செல்லவில்லை என்று புரியவைக்க வேண்டியிருக்கிறது.

வைஜெயந்தி : நல்ல பொருளாதார நிலை ஏற்பட பணம் சம்பாதிக்க வேண்டியிருக்கிறது. வீடு, வாகன வசதிகள் ஏற்படுத்திக் கொள்ள நிறைய லோன் எடுக்க வேண்டியிருக்கும் போது, பணத்தைச் சம்பாதிக்க வேலைக்குச் செல்வதில் தவறில்லையே. என்னுடைய உறவினர் அமெரிக்காவில் இருக்கிறார். அவர் தன் மனைவியிடம், "என்னை விட உனக்கு அதிகச் சம்பளம் கிடைத்தால், குடும்பத்தை கவனிக்க நான் வேலையை விடத் தயார்" என்று கூறினார். இதில் தவறில்லையே.

ஹேமமாலினி : இருவரும் சம்பாதிப்பதால் வசதிகளுக்குப் பழகி விட்ட பிறகு, வசதிகளைத் தக்கவைத்துக் கொள்ள இருவரும் சம்பாதிக்கத்தான் வேண்டும். அதோடு குழந்தையையும் நன்றாகப் பராமரிக்க வேண்டுமல்லவா?

வனிதா : இன்றைய குழந்தைகளின் படிப்பு, ட்யூஷன், இதர வசதிகளை அவர்களுக்கு ஏற்படுத்தித் தரவே நிச்சயம் பணம் அவசியமாகிறது.

மஞ்சுளா : பணத்தை விட, பல ஆண்டுகள் உழைத்து நல்ல உயர்ந்த நிலையை அடையும் சமயம், குறுகிய கால அளவிற்கு ஏற்படக்கூடிய சிரமத்தைப் பார்க்காமல், தொடர்ந்து வேலையிலிருக்க வேண்டியது அவசியம் என்றே தோன்றுகிறது.

அருணா : இந்தப் பிரச்னை பெண்களுக்குத்தான். மாஜிஸ்த்ரேட் பதவி பெற மிக எளிதான தேர்வை எழுதினால் போதும். ஆனால் பதவி தமிழ் நாட்டில் எங்கு வேண்டுமானாலும் தரப்படும் என்கிற போது, அநேகமாக ஆண்கள்தான் அதனை ஏற்கின்றனர். குடும்பத்தை விட்டுப் போக

வெளியூர்களுக்குச் செல்லும் போது, சிறு சிறு பரிசுப் பொருட்களை கையுடன் எடுத்துப் போக வேண்டும். ஷர்ட் துணிகள், ப்ளவுஸ் துணிகள், சிறு அலங்காரப் பொருட்கள், படங்கள் இப்படி. போகுமிடங்களில், நமக்குச் சிறந்த முறையில் உதவி செய்யும் கார் டிரைவருக்கோ, கைடாக வருபவர்களுக்கோ, ஹோட்டல் அல்லது லாண்டரிப் பையனுக்கோ சட்டென்று எடுத்துக் கொடுக்க வசதியாக இருக்கும். என்ன தான் பணமாகக் கொடுத்தாலும் இதுபோன்ற பரிசுப் பொருட்கள் அவர்களை நெகிழ வைப்பதைப் பல்முறை நான் அனுபவத்தில் கண்டிருக்கிறேன்.



- கே. ஹம்ஸா

முடியாத காரணத்தால் பெண்கள் பலர் எழுதுவதில்லை.

மஞ்சுளா : அதற்குச் சிறு வயது முதலே குடும்பத்தைக் கவனிக்க, வீட்டு வேலைகளைக் கவனிக்க பெண்ணால்தான் முடியும் என்ற மனப்பான்மை வளர்க்கப்படுவதே காரணம்.

அருணா : அதோடு கணவனுக்காகவும், குழந்தைகளுக்காகவும் உழைப்பதில் பெண்களுக்குக் கிடைக்கும் ஆத்ம திருப்தி தனிவகை ஆனந்தம், அதை ஆண்களும் அனுபவிக்கிறார்களா என்பது சந்தேகம்தான்!

வனிதா : அப்படிச் சொல்ல முடியாது. குறிப்பிட்ட நேர கால வரையின்றி உழைக்க வேண்டிய அவசியம் எனக்கு. நான் வரத் தாமதமானால் என் கணவர் குழந்தையையும் கவனித்துக் கொள்வார். அவசியம் ஏற்பட்டால் சமையலும் செய்து வைப்பார். இதனால், கவலையில்லாமல் நிம்மதியாக என் அலுவலக வேலையைச் செய்ய முடிகிறது. நேரமானால் என்னை அலுவலகத்திற்கு வந்து அழைத்துச் செல்வார்.

ஹேமமாலினி : ஒரு குடும்பத்தில் கணவரின் ஒத்துழைப்பு இல்லாவிட்டால் எந்தப் பெண்ணும் வேலைக்குப் போக முடியாது. அதுவும் குழந்தை பிறந்து விட்ட பிறகு இருவரும் வீட்டு வேலைகளையும், வெளி வேலைகளையும் பங்கிட்டுக் கொண்டே செய்ய வேண்டியிருக்கிறது.

வைஜெயந்தி : குடும்பத்தையும், வேலையையும் சேர்த்துச் சமாளிக்க முடிந்தவர்கள் தான் திருமணம் செய்து கொள்ள வேண்டும். என் பணி காரணமாக நிறைய வெளியூர் செல்ல வேண்டிய அவசியம் ஏற்படுகிறது. பதவியில் நம்மை ஸ்திரமாக, காலூன்றிய பிறகு திருமணம் செய்து கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

ஹேமமாலினி : என்னைப் போல் ஒரு குறிப்பிட்ட ப்ரொஜெக்ட்டில் பணிபுரிபவர்களுக்குக் காலையிலும், மாலையிலும் ஷிப்ட் மாறி வேலை செய்யும் போது, விடுமுறை நாள் கூட கணவருடன் ஒத்துப் போவதில்லை. வாரத்தில் இருவரும் சேர்ந்து அமர்ந்து பேச சில மணி நேரங்கள் கூடக் கிடைப்பதில்லை. என்று அலை ஓய்வது? என்று நாம் நிதானமாகக் குளிப்பது?

மஞ்சுளா : வீட்டில் உள்ளவர்களிடம் கூட நம் பிரச்னையை ஆற அமர பேசிச் சமாளித்துக் கொள்ளலாம். பெண்களுக்கு அலுவலகத்தில் தங்களை நிலைநாட்டிக் கொள்ள படும் பாடுதான் அதிகமாக உள்ளது. என்னுடைய தோழி ஒருவர், ஆபீஸ் ப்யூனிடம், "சிறிய ஆப்பிள் வாங்கி வா" என்று கூறினாள். சிறிய பையன்தானே என்று ஒருமையில் கூறியது அவனுக்குக் கோபம் வந்து விட்டது. ஊரெல்லாம் சுற்றி விட்டு ப்ளம்ஸ் பழத்தை வாங்கி வந்தான். மாற்றி வரும்படி கூறியதும் சில மணி நேரங்கள் கழித்து, "வண்டிக்காரன் போய் விட்டான்" என்று கூறினான். ஒரு ஆண் ஊழியர் அவனிடம் ஏன் இப்படிச் செய்தாய் என்று

(தொடர்ச்சி - பக். 138)

அனுபவியுங்கள் ஜீவா.
ஓர் ஆயுர்வேதிக் சோப்பு
27 மடங்கு
சிறப்பானது,
உங்கள் சருமம் புத்துயிர் பெற.



27

உசரந்தது
சதபுஷ்பா
பிரபாத்ரா
பிரம்மிஷி
தேவதாரு
ஜோதிஷ்மதி
நகேஷா
குக்குலு
தாம்பகம்
தாருஹரித்ரா
திராகா
வனஹரித்ரா
ஏலா
விதங்கா
மாதுரிகா
மதுகா
மாரிபா
குஷ்டா
கர்ஜுரா
கிருஷ்ணாஜிராகா
வருணி
ரக்தசந்தனா
சித்ரகா
மதுஸ்னுஹி
அர்த்ரகம்
அஜமோடா
புனிம்பா



அனுபவியுங்கள் ஜீவா. உங்கள் சருமத்திற்கு உகந்த சோப்பு. ஜீவாவிலுள்ள 27 அத்தியாவசிய ஆயுர்வேத உட்பொருள்கள் சருமத்திற்கு ஊட்டம் அளித்து, மெருகூட்டி, பாதுகாக்கிறது. இதன் ஒப்பற்ற நுரை சரும துவாரங்களை திறப்பதோடு மட்டுமின்றி, இதில் நிறைந்த ஆயுர்வேத நற்குணங்கள் சருமத்தில் ஊடுருவிப் பாய்கிறது. எனவே உங்கள் சருமத்தில் இளமை, மென்மை மற்றும் பொலிவு பூத்துக் குலுங்குகிறது. மேலும் சருமத்திற்கு தருவதோ புத்துயிர்.

சருமம் புத்துயிர் பெறும்

From the house of Jyothy Laboratories Ltd. Shivshakti Estate, Marol, Andheri (E), Mumbai - 59.

Situations/JLL-JEEVA/89/2002 TAM

"பெரியப்பா... நாளைக்குக் காசிக்குப் புறப்படுகிறோம். மூட்டை, முடிச்சைக் கட்டிண்டு தயாரா இருங்க..."

கணேசன் இப்படிச் சொன்னதும் ராமநாதனுக்கு திகைப்பானது. சென்னைக்கு அருகிலிருக்கும் ஸ்ரீபெரும்புதூருக்கு ஒருமுறை போவதற்கு தான் ஆசைப்பட்டதைக் கூறிய போது கணேசனும், அவன் மனைவி வசந்தாவும் கூறியது நினைவிற்கு வந்தது.

"எழுபது வயசுக்கு வீட்டோடு கிடக்காமல் அதென்ன ஊரைச் சுத்தற ஆசை, உங்களுக்கு? குழந்தை குட்டி இல்லாத உங்களை, ஏதோ அந்த நாளில் என்னை வளர்த்துப் படிக்க வைத்த தோஷத்துக்காக சோறு போட்டு வச்சி காப்பாத்தத்தான் முடியும்; ஊரைச் சுத்திக் காட்டவா முடியும்? எனக்கும் வயசு நாப்பதாச்சு; பொண்டாட்டி, ரெண்டு பசங்க இருக்கு. புரிஞ்சிண்டு நடங்க பெரியப்பா..." என்று கணேசன் சீறினான்.

"பள்ளிக்கூட வாத்தியாராயிருந்து ரிடையராகி பிசாத்து பென்ஷனை எங்க கையில் கொடுத்துக்கிட்டு இருக்கிற உங்களுக்கு இந்த மாம்பலத்துல இருக்கிற கோயில்கள் போதாதாக்கும். ஸ்ரீசசசசச பெரும்புதூர் போய்ச் சேவிக்கணுமாக்கும்?" வசந்தா எரிச்சலும் கிண்டலுமாய்ச் சொன்னாள்.

ராமநாதன் அதற்குப் பிறகு ஏன் வாயைத் திறக்கிறார்?

ஒரு மனிதனுக்கு அந்திமக் காலத்தில் மனைவி உடன் இருப்பது சாலச்சிறந்தது; பெற்ற மகனிருப்பது சிறந்தது; உறவுக் கூட்டம் உறுதுணையாயிருந்தால் ஓரளவு நல்லது; இவையாவும் இல்லாவிடினும் நிறைந்த செல்வமிருப்பின் அது தெய்வ பலத்திற்குச் சமம்.



ஷைலஜா



மானுடம் வெல்லும்

ராமநாதனுக்குத் தன்னிடம் அப்படி எதுவுமே இல்லாததில் தன் மீதே வெறுப்பாக வந்தது. அதனாலேயே பல நேரங்களில் மௌனமாக இருந்து விடுவார். கணேசன் சொல்வது போல அவனை வளர்த்த தோஷத்திற்கு அவன் இவ்வளவு செய்வதே பெரிதுதான். பாங்க், கிளார்க்காக இருந்தவன் சமீபத்தில் ஆபீஸ் உத்தியோக பரீட்சை எழுதித் தேறி விட்டதாய் அவன் பையன்கள் மூலம் கேள்விப்பட்டார். அதைக் கூட கணேசன் அவரிடம் சொல்லாததில் இலேசான வருத்தமென்றாலும் வெளிக் காட்டிக் கொள்ளவில்லை.

இப்போது திடீரென காசிக்கு அழைத்துப் போவதாய் கணேசன் சொன்னதும் அந்த வருத்தமெல்லாம் போன இடம் தெரியவில்லை. அவன் சொன்னது போல மூட்டை, முடிச்சுகளைக் கட்ட ஆரம்பித்தார்.

''தாத்தா! காசிக்குப் போனால் எதையாவது விடணுமாமே, அப்பாவும் அம்மாவும் சொன்னா...? நான் உருளைக்கிழங்கு விடப் போறேன்... பத்ரி, நூடுல்ஸ் விடப் போறானாம்!'' பத்து வயது பேரன் நந்து, தன்னிடம் இப்படிக் கூறியதும் ராமநாதன் சிரித்தார்.

"நந்து! உனக்கு உருளைக் கிழங்கு பிடிக்காது. பத்ரிக்கு நூடுல்ஸ் பிடிக்காது. அதை விடறது சரியில்லை. வாஸ்தவத்துல பிடிச்சதைத்தான் விடணும். உதாரணத்துக்கு எனக்குக் கத்திரிக்கா பிடிக்கும். நாகப்பழம் பிடிக்கும். ரெண்டையும் நான் காசி போனதும் சாப்பிடறதை விடணும்..."

"அப்படியா தாத்தா? நமக்குப் பிடிச்சதைத்தான் விடணுமா? எனக்கு ஐஸ்கிரீம் பிடிக்கும். பத்ரிக்கு பாப்கார்ன்

பிடிக்கும். நாங்க எப்படி அதை விட முடியும்? முடியாது, தாத்தா..."

"குழந்தைகளுக்கு எதையும் விட வேண்டிய அவசியமில்லை நந்து! பெரியவர்களுக்குத்தான் அந்த ஏற்பாடு... நீயும், பத்ரியும் சின்னக் குழந்தைகள்!"

"அப்பாவும், அம்மாவும் பெரியவங்க தானே, அவங்க எதை விடப் போறாங்களாம்?"

"தெரியலையேப்பா? அவர்களுக்குப் பிடிச்சதைத்தான் விடுவார்களாயிருக்கும்? எனக்குக் கத்திரிக்கா, நாகப்பழம் மாதிரி அவங்களுக்கும் ஏதாவதிருக்காதா, என்ன?"

"இருக்கும்... இருக்கும்..." நந்து பெரிய மனுஷன் போல தலையை ஆட்டினான்.

காசியில் விஸ்வநாதர் கோயில், அன்ன பூரணி கோயில் என்று சகல ஆலயங்களின் தரிசனம் முடித்து, கங்கையில் முழுகி, சாஸ்திரங்களைக் கொண்டு இறந்தவர்களுக்கு திதிக் காரியங்கள் முடித்து, தனக்குப் பிடித்த கத்திரிக்காயையும், நாகப் பழத்தையும் துறப்பதாக பிரமாணம் செய்து நிமிர்ந்தார் ராமனாதன்.

கங்கையில் குளித்ததோ என்னவோ மனசையே அலம்பி விட்ட மாதிரி இருந்தது. கண் மூடித் தியானித்தபடி அப்படியே அமர்ந்தவர் மறுபடி எழுந்த போது அருகில் கணேசனையோ, அவன் மனைவியையோ, பேரன்களையோ காணாது திகைத்தார்.

மொழி தெரியாத புது இடத்தில், குழப்பமாய்த் தேட ஆரம்பித்தார்.

போலீஸ் உதவியை நாடினார். காசி வந்ததும் தங்கிய ஒரு மடத்தின் விலாசம் நினைவிற்கு வர சட்டென்று அதைக் கூறினார்.

போலீஸ் அவரை அங்கு கொண்டு விட்டுச் சென்றது.

மடத்தின் அதிபதி சந்துரு ஒரு தமிழர் தான். ராமனதானைக் கண்டதும், அதிர்ச்சியுடன் புருவம் தூக்கினார். "என்ன மாமா, நீங்க போகலையா உங்க பிள்ளை, மருமகள் குடும்பத்தோடு ஊருக்கு?" என்று கேட்டார்.

"ஊ... ஊ...ரு...க்...கா?" ராமநாதன் விழித்தார்.

"ஆமா... மூணு மணி சாவகாசமாச்சே. அவங்க இங்க வந்து பெட்டி, படுக்கையைத் தூக்கிண்டு போயி?"

"அ...ப்...ப...டி...யா?"

"ஆமாம்.. உங்களை மறந்து விட்டுட்டுப் போயிட்டாளா, என்ன?"

"இருக்கலாம்... ஓரிரு நாள் நான் இங்க தங்கட்டுமா, கணேசன் திரும்ப வந்து அழைச்சிக்கிட்டுப் போற வரைக்கும்?" குழந்தை போலக் கேட்ட ராமனாதனை வேதனையுடன் பார்த்தார் அந்த நடுத்தர வயது மனிதர்.

ஓரிரு நாள் என்ன, ஒரு வாரமானது கணேசன் வரவுமில்லை; அவனிடமிருந்து ஒரு தகவலுமில்லை.

"மாமா! இது தர்ம மடம்தான். உங்களை மாதிரி வயசானவங்களுக்குச் சாப்பாடு போடறது எங்களுக்கும் பாக்கியம்தான். ஆனாலும் உங்களை நிரந்தரமா இங்க வச்சிக்கணும் என்றால் உங்களை வைத்துக் காப்பாற்றும் நபர்களின் அனுமதி வேணும். அதைக் கேட்க நான் தீர்மானிச்சுட்டேன். கணேசன் போன் நம்பர் ஞாபகம் இருக்கா, உங்களுக்கு?"

"சந்துரு... கணேசனுக்கு வீட்டில் போன் கிடையாது. 'பிபி' நம்பர் தெரியும். எதிர் வீடுதான்..." என்று போன் நம்பரைச் சொன்னார்.

சந்துரு போன் செய்து கேட்டபோது, "கணேசன் தனக்கு ஆபீஸர் ப்ரமோஷன் கிடைத்ததும், வடக்கே எங்கோ உத்திரப் பிரதேசத்தில் வேலை மாற்றலாகி ,அங்கு போய் விட்டார். காசி போவதற்கு முன்பே இங்கு எல்லாரிடமும் அவர் சொல்லிவிட்டு, ஒரு வழியாய் வீட்டையும் காலி செய்து விட்டு, காசி வழியே உத்திரப்பிரதேசம்

பூந்திக்கு மாவு தேய்க்கும் போது கண்ணுக் கரண்டியை சட்டிக்கு மேல் அதிக உயரமாக வைத்துக் கொண்டு தேய்த்தால் பூந்தி நீள, நீளமாக வரும். அருகில் வைத்துக் கொண்டு தேய்த்தால் குண்டு குண்டாக விழும். - பி. ருக்மணிபாய்.





தாய் பாசம்
போல்
தூய்மையானது
ABT's SAKTHI
PURE GHEE
From cow's milk
சக்தி
தூய்மையான நெய்
பசுவின் பாலிலிருந்து
ABT FOODS
A Product of ABT Foods, 475, Dr. Nanjappa Road, Coimbatore - 641 018.

போகப் போவதாகவும் சொன்னார். வேறு விவரம் எதுவும் தெரியாது..'' என்றார் எதிர் வீட்டு மனிதர்.

சந்துரு இதைத் தயங்கித் தயங்கி ராம னாதனிடம் கூறவும், அவர் முகம் ஏமாற்றத் தில் தொங்கிப் போனது.

காசியில் கடைசியில் தன்னை விட்டு விடத்தான் கணேசனும், வசந்தாவும் இங்கு அழைத்து வந்தார்கள் என்று தெரிந்த போது மனம் உடைந்துதான் போனது.

''மாமா... மாமா... கவலைப்படாதீங்க. உங்களை மாதிரி கடைசிக் காலத்தில் பிள்ளைகளால், உறவினர்களால் கைவிடப் பட்டவங்களைக் காப்பாத்தி ரட்சிக்கத்தான் எங்க தாத்தா இங்க தர்மமடம் ஏற்பாடு பண்ணி இருக்கார். நீங்க கவலைப்படாதீங்க மாமா... நான் உங்களைக் கைவிட மாட் டேன்..'' சந்துரு தழுதழுத்த குரலில் கூறவும், ராமனாதன் நெகிழ்ந்து போனார்.

கணேசனைப் போன்ற நபர்கள் பிறக்கும் பூமியில்தான் சந்துருவைப் போன்றவர்களும் பிறக்கிறார்கள். ராமனாதனுக்கு, சந்துருவின் மீது மிகுந்த மதிப்பும், அளவு கடந்த அன்பும் பெருகியது.

காசி வாழ்க்கைக்கு அவர் தன்னைப் பழக்கப்படுத்திக் கொண்ட ஒரு சில நாட்களில்...

அன்று திடீரென கணேசனிடமிருந்து போன் வந்தது.

சந்துரு மகிழ்ச்சியுடன் ராமனாதனை அழைத்து, ''மாமா! உங்கள் தம்பி மகன் கணேசன், மனம் திருந்திட்டார்னு நினைக் கிறேன். உங்களை உடனே பேசச் சொல்றார், வாங்க'' என்று அவர் அறையினின்றும் கைபிடித்து மெல்ல நடத்தி, மடத்து ஹாலிற்குக் கொண்டு போனார்.

ரிஸீவரை அவர் கையில் தந்த சந்துரு, ''பேசுங்க மாமா!'' என்றார்.

''ஹ... ஹலோ... நா... நான் பெரியப்பா பேசறேன்'' என்றார் ராமனாதன்.

''பெரியப்பா, சவுக்கியமா? ரொம்ப ஸாரி. அன்னிக்குக் காசியில உங்களை வழி தவறி விட்டுட்டோம். ஊர் மாறி ஜானக வரும் அவசரம் வேறு. எப்படியோ அந்த மடத் தில்தான் இருக்கணும் நீங்க என்று வசந்தா சொன்னாள். நல்ல வேலை அங்கேயே இருக்கீங்க! பெரியப்பா.. முக்கியமான விஷ யம். அதுக்குத்தான் ஃபோன் பண்ணேன்.

அன்னிக்கு மெட்ராஸ்ல காசிக்கு ரயில் ஏறும் போது, சென்ட்ரல் ஸ்டேஷனில் நான் ஒரு லாட்டரிச்சீட்டு வாங்கினேன். அதை உங்களுக்கு வாங்கின சீனியர் சிடிஸன் ரயில் டிக்கெட்டோடு தவறுதலா சேர்த்து வச்சிட் டேன். மறுபடி அந்த லாட்டரிச் சீட்டை வாங்கிக்க மறந்துட்டேன். இப்பத்தான் லாட்டரி ரிசல்ட் வந்தது. பதினைந்து லட்ச ரூபா பரிசு.

சீட்டை எடுத்து வைங்க, நான் ப்ளேனில் வரப் போறேன். சீட்டு நம்பர் உடனேயே நான் அன்னிக்கு டைரில எழுதி வச்சிக்கிட் டேன். அதனால நிச்சயமா அதே சீட்டுக் குத்தான் பரிசு என்பது உறுதி. சீட்டை பத் திரமா வைச்சிருக்கீங்கதானே?''

கணேசன் இப்படிக் கேட்டு முடித்ததும் ஒருகணம் யோசித்த ராமனாதன் அடுத்த கணம், ''கணேசா! கங்கையில முழுகறப்ப அதையும் சேர்த்து முழுகிட்டேன், டிக்கெட், என் உடமைகள் எல்லாமே போய்டிச்சுப்பா. அனாவசியமா இங்கே அலையாதே'' என்றார்.

''ஐயோ பெரியப்பா. அறிவு இருக்கா உங்களுக்கு, பதினைஞ்சு லட்சம்! மடத்தன மாய் இப்படி...''

கத்திக் கொண்டே இருக்க, ராமனாதன் ரிஸீவரைக் கீழே வைத்தார்.

சந்துரு திகைப்பும், குழப்பமுமாய் அவரையே பார்த்தார்.

''என்ன ஆச்சு, மாமா?'' தயக்கமாய்க் கேட்டார்.

''சந்துரு! உன் தர்மஸ்தாபனத்திற்கு நான் ஏதாவது செய்ய நினைச்சிருந்தேன். இப்போ கடவுள் அதற்கு ஒரு வழி பண்ணிட்டான்!'' என்று கூறிச் சிரித்தார்.

நம்மால் முடியும் என்று எண்ணுவதே முடிக்கும் ஆற்றலைக் கொடுத்து விடும். ஒரு பயிற்சி கை வரப் பெற வேண்டும் என்று உறுதியாகத் தீர்மானித்து விட்டால் அது வந்தது போலத்தான்.

• சாமுவேல் ஸ்மைல்ஸ்; தகவல் : சுசீலாபொன்னுசாமி


BE PROUD TO BE
eXclusive!
A queen's choice of pearls, grey, pink, and copper gold
like you've never ever seen before
Gold-mixed bangles, pendants and necklace sets - 1gm and 2gms
Summer Offer!
Seasonal discount upto 30%
till June 30th, 2003
Imported bead set with pendant and earring for just Rs. 500
Bumper Prize!
Bring this coupon, purchase for Rs. 500/- or more and be eligible for a lucky draw. Exciting prize worth Rs. 3000/-
• Oxidised jewellery
• Kundan jewellery
• Bombay fashion jewellery
• Coral sets
• Sets in silver and gold plating
• Hyderabad gold foil beads
• Ranihaars • Sajan sets • Corals
• Ear tops & hangings • Bangles
• Grey & pink pearls • Chowkers
• Jade, Ruby, Emerald and Blue Sapphire necklace sets
• Imported beads in all colours
• Latest designs of American Diamond jewellery
• முத்து • பவளம் • ஜெய்ப்பூர் மாலைகள்
• நவரத்ன மாலைகள் • ஸ்படிக மாலைகள்
• ருத்ராட்ச மாலைகள் • அமெரிக்கன் டைமண்ட் மாலைகள்
BALAJI PEARLS
Hyderabad pearl dealers
Absolutely unique Fashion Jewellery
'Rainbow Arcade', Shop No. 20, Basement,
No.21,22, (Near Nagesh Theatre)
Pondy Bazaar, T.Nagar, Chennai - 600017.
Ph: 044 24314445, 52181889
*Conditions Apply
Visit of our stall at
ZAK TRADE EXHIBITION
Stall No. 7 Island grounds
June 1st to 15th Dazzling
selection on display
· Open on Sundays too · All major credit cards accepted

பனானா பல்ப்

ஒவ்வொரு சமயம் வீட்டில் எக்கச்சக்கமாய் வாழைப் பழங்கள் சேர்ந்து விடும். சாப்பிடத்தான் ஆள் இருக்க மாட்டார்கள். இதுதான் பனானா பல்ப் செய்வதற்குச் சரியான தருணம்.



தேவையான பொருட்கள் :

நன்கு பழுத்த வாழைப்பழங்கள்,
சர்க்கரை.
வெனிலா அல்லது பனானா எஸென்ஸ்.

செய்முறை :

1. பழங்களை உரித்து நன்கு மசிக்கவும்.

2. 1 கப் மசித்த பழத்துக்கு 2 டீஸ்பூன் சர்க்கரை கலக்கவும்.

3. ஒரு நான்-ஸ்டிக் பாத்திரத்தில் இந்தக் கலவையை வைத்து குறைவான சூட்டில் வைக்க நன்கு அல்வா போல் சுருண்டு வரும்.

4. தேவைப்பட்டால் சிறிது நெய் சேர்த்து அடி பிடிக்காமல் கிளறவும்.

5. அடுப்பிலிருந்து இறக்கும் போது சிறிது எஸென்ஸ் கலக்கவும்.

இந்த பனானா பல்ப்பை ஃப்ரீசரில் வைத்து 4 - 5 மாதம் வரை உபயோகிக்கலாம்.



• ஒரு தம்ளர் குளிர்ந்த பாலில் ஓரிரு டீஸ்பூன் பனானா பல்ப் சேர்த்து மிக்ஸியில் ஒரு நிமிடம் ஓட்டினால் அருமையான பனானா மில்க் ஷேக் ரெடி!

• இந்தப் பல்பில் ஒரு கரண்டியை எடுத்து கேசரி கிளறும் போது சேர்க்கவும். வித்தியாச மான பழக் கேசரி தயார்.

• கஸ்டர்டு புட்டிங் செய்யும் போது இதில் அரை கப் சேர்த்துக் கலந்து ஃப்ரிஜ்ஜில் வைக்க லாம். சுவையும் சத்தும் கூடும்.

• கேக் செய்யும் கலவையில் இதையும் சேர்த்துக் கலந்தால் பனானா கேக் ரெடி.

• குழந்தைகளுக்கு இது சப்பாத்தி, பூரி, ப்ரெட் ஆகியவற்றுக்குத் தொட்டுக் கொள்ளவும், சுவை யாக இருக்கும்.

— உஷா

CERTIFIED ISO 9002 COMPANY

விழாக்காலம் !
உங்கள் சமையலறையில்
விழாக்கோலம்...
சௌபாக்யா





Sakthi



Shree

TABLETOP TILTING GRINDER

110 volts also available for use in USA and Canada

SOWBAGHYA®

• 32-A, North Usman Road, T. Nagar, Chennai 600 017. Ph: 8342908, 8343547, 8341760
• 5, Hasthinapuram Main Road, Chrompet, Chennai 600 044 Ph: 223 4420
• 314, Perundurai Road, Erode 638 011. Ph: 0424-260245 / 269965
• 162, Veerapillai Street, Bangalore 560 001. Ph: 080-532 0627
e-mail: sowbaghya@eth.net Website: www.sowbaghya.com

• **MADRAS STORES,** Karol Bagh, New Delhi. Ph: 011-5722798, 6197104.
• **SKB ENTERPRISES,** #2, Meshack Market (Near Bus Stand), Port Blair, Andaman, PIN: 744101

Sri Lanka: GOODVALUE DISTRIBUTORS (PVT.)LTD., 'Eswaran Brothers Building', # 267 Sea Street, Colombo -11. Ph: 435842 432599. Fax: 448720. **UAE: HADI ENTERPRISES,** Po.Box:5833, Dubai, Ph:00971 - 4- 3470310, Fax: 00971 - 4 - 3470420. E-mail: hadi6121@emirates.net.ae


குறையொன்றுமில்லை

என். ரவிகுமார்



“இங்க பொண்ணுங்கள்ளாம் சேப்பா, ரொம்ப அழகா இருக்காங்க. இவங்க முன்னாடி நடக்கற துக்கே எனக்கு வெட்கமாக இருக்குக்கா. நானும் சேப்பா இருந்தா நல்லாருக்கும்” சங்கீதா ஏக்கத்துடன் கூறினாள்.

டெல்லி கன்னாட்பிளேஸ் ரோடில் விறுவிறு வென்று தன் குழந்தையை இடுப்பில் வைத்துக் கொண்டு நடந்து கொண்டிருந்த பங்கஜம் சட் டென்று நின்று சங்கீதாவை முறைத்துப் பார்த்தாள்.

“இதோ பார். நீயும் டெல்லி வந்ததிலேர்ந்து இதையே சொல்லிக்கிட்டு இருக்கே. எனக்கும் கேட் டுக் கேட்டு அலுத்துடுத்து. ஒரு மனுஷிக்கு அழகு தன்னம்பிக்கைதான். இதுக்கு மேல எனக்குச் சொல் லத் தெரியலை. பேசாம வா.” கோபத்துடன் கூறி விட்டு, விடுவிடென்று நடந்தாள் பங்கஜம்.

சங்கீதா அவள் சித்தி பெண். +2 எக்ஸாம் எழுதிய கையோடு முதல் முறையாக டெல்லி வந்திருக்கிறாள்.

இரவு தன் கணவனிடம் சங்கீதாவைப் பற்றி முறையிட்டாள் பங்கஜம், “ஆனாலும் சங்கீதாவுக்கு தான் கறுப்புங்கற காம்ப்ளக்ஸ் ஜாஸ்தி. நானும் எவ் வளவோ சொல்லிட்டேன். யாராவது சிகப்பா பொண்ணைப் பார்த்தா, உடனே தன்னை ரொம்பத் தான் தாழ்த்திக்கறா. என்ன பண்றதுன்னே தெரிய லீங்க.”

“விடு பங்கஜம். இந்த மாதிரி காம்ப்ளக்ஸ் உள்ள வங்க அவ்வளவு சீக்கிரமா மாற மாட்டாங்க. அவங் களே ஏதாவது மாஜிக் மாதிரி திருந்தினாத்தான் உண்டு” அவள் கணவர் கூற, பங்கஜம் சங்கீதாவின் ரூமுக்குள் வந்தாள். சங்கீதா ஏதோ ஒரு ஃபேஸ் பேக்கை முகத்தில் அப்பிக் கொண்டிருந்தாள்.

“நானே ப்ரிப்பேர் பண்ணதுக்கா. திருச்சில என் ஃப்ரெண்ட் சொன்னா. கலர் நல்லா தருதாம். அதான் அவகிட்ட எப்படிப் பண்றதுன்னு கேட்டு நானே ப்ரிப்பேர் பண்ணேன். ஒரு மாசமா போட்டுக்கிட்டு வர்றேன். குறைஞ்சது ஆறு மாசமாவது போடணு மாம். பார்க்கலாம்.”

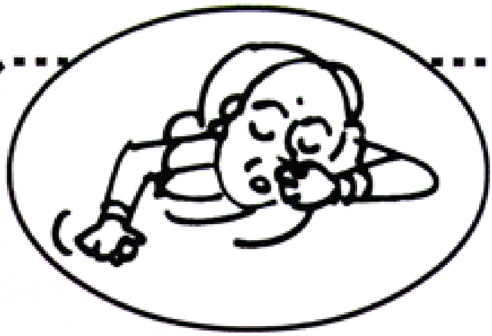
பங்கஜம் சிரித்தாள். “இந்த ஃபேஸ் பேக்கோட குழந்தை முன்னாடி வராதே. குழந்தை பயப்படப் போறா.”

சட்டென்று சங்கீதா முகம் வாடியது. “பார்த்தீங் களா? நீங்க கூடக் கேலி பண்றீங்க.”

பங்கஜம் உடனே அவளைச் சமாதானப்படுத்தி னாள்.

“சும்மா விளையாட்டுக்குச் சொன்னேன். சீக் கிரமா நாளைக்குக் கிளம்பணும். மலைமந்திர் முருகர் கோவிலுக்குப் போயிட்டு வரலாம்.”

அடுத்த நாள் மலைமந்திர் முருகரை தரிசித்து விட்டு அனைவரும் இறங்கி வருகையில் யாரோ கையைப் பிடித்து திருப்பினார்கள். அட, கல்யாணி மாமி! அவர்கள் இருக்கும் ஃப்ளாட்டில் கீழ் போர்



மூக்கை வேகமாகச் சிந்தக் கூடாதாம். அடிக்கடி மூக்கை வேகமாகச் சிந்தினால் கண், காதுகள் பாதிப்படையுமாம். இது எங்கள் டாக்டர் கூறிய அறிவுரை.

- என். கல்பனா ராமன்.

ஷனில் இருப்பவர். "என்ன இவ்வளவு தூரம்?" கல்யாணி மாமி பேச்சைத் துவக்கினார்.

"இவ என் சித்தி பொண்ணு. முதன் முதலா டெல்லி வந்திருக்கா. அதான் கூட்டிக்கிட்டு வந்தேன்." அனைவரும் ஒன்றாக வந்தனர். மாமி கூப்பிட்டார்,

"உள்ளே வந்துட்டு போங்களேன். என் பொண்ணு கூட இப்ப ட்யூஷன் க்ளாஸ்லேர்ந்து வர்ற நேரம்தான்" கல்யாணி மாமி உள்ளே அழைத்துச் சென்று அமர வைத்தார்.

"என்ன மாமி ட்யூஷனா. அதான் இப்ப வெகேஷன் டைமாச்சே. என்ன படிக்கறா?" பங்கஜம் ஆச்சர்யத்துடன் கேட்டாள்.

"அடுத்த வருஷம் பத்தாம் கிளாஸாச்சே. சும்மா விளையாடிக்கிட்டு இருக்க முடியுமா. அதான் இப்பத்லேர்ந்தே படிக்க ஆரம்பிச்சுட்டா. மாத்ஸ் சப்ஜெக்ட்டுக்குத்தான் சரியான ஆளாத் தேடிக்கிட்டு இருக்கேன்."

"எங்க சங்கீதா மாத்ஸ்ல எக்ஸ்பர்ட். அவ டென்த்ல நூத்துக்கு நூறு வாங்கிருக்கா. பேசாம அவ இங்க இருக்கற வரைக்கும் அவகிட்ட கணக்கு கத்துக்க அனுப்புங்க. அதுக்குள்ள நீங்களும் வேற எங்கியாவது ட்யூஷன் டீச்சர் கிடைக்கிறாங்களான்னு பாருங்க. அதுவரைக்கும் சங்கீதா சொல்லிக் கொடுக்கட்டும். அவளுக்கும் பொழுதுபோகும்."

அடுத்த நாள் முதல் கணக்குப் பாடம் துவங்கியது. "ஆன்ட்டி, என்னோட ஃப்ரெண்ட்ஸ் ரெண்டு பேர் கணக்கு கத்துக்க வர்றேன்றா. அழைச்சுக்கிட்டு வரட்டுமா?" கல்யாணி மாமியின் பெண் கேட்க, பங்கஜம் சரியென்றாள்.

அடுத்த நாள் தளதளவென்று சந்தன நிறத்தில் இருந்த பிங்கியையும், ராஷ்மியையும் பார்த்து விட்டு சங்கீதா ஒரு நிமிடம் திகைத்தாள். அவர்களை அமர வைத்து விட்டு தண்ணீர் குடிக்கும் சாக்கில் கிச்சனுக்குள் வந்து பங்கஜத்திடம் பொருமினாள்.

"நான் அந்த ரெண்டு பசங்களுக்கும் சொல்லிக் கொடுக்க மாட்டேன்க்கா. அவா ரெண்டு பேரும் என்னைக் கேலியா பார்க்கறாங்க. கிண்டலா ஒருத்தரையொருத்தர் பார்த்துச் சிரிக்கறாங்க" சங்கீதா கூற பங்கஜம் அரண்டு போனாள்.

"அப்படியெல்லாம் ஒன்றும் இல்லை சங்கீதா. எல்லாம் உன்னோட கற்பனை. நீ பாட்டுக்குப் போய்ச் சொல்லிக் கொடு" பங்கஜம் கண்டிப்புடன் கூற வேறு வழியில்லாமல் போய்ப் பாடம் ஆரம்பித்தாள்.

இரண்டு நாள் கழித்து தெருவில் சறிகாய் வாங்கிக் கொண்டிருந்தாள் பங்கஜம்.

"கைஸே ஹை பஹன்ஜி?" குரல் வந்த திசை திரும்ப அங்கு பிங்கியின் அம்மா நின்றிருந்தாள்.

"உங்க சங்கீதா ரொம்ப நல்லா மாத்ஸ் சொல்லிக் கொடுக்கறான்னு பிங்கி சொன்னா" இந்தியில் பிங்கியின் அம்மா கூற பங்கஜத்திற்குப் பெருமையாய் இருந்தது.

"அவளுக்கு 'ஓரிகாமி' கூட நல்லாத் தெரியும். காகிதத்திலேயே நிறைய பறவை, விலங்கு, பந்து இன்னும் நிறையப் பொருள் செய்வா" என்றாள் பெருமையுடன் பங்கஜம்.

"அப்ப பன்ட்டியை அனுப்பட்டுமா. அவனுக்கு இதெல்லாம் ரொம்பப் பிடிக்கும். வீட்ல அவனோட லூட்டி தாங்கலை. பேசாம இதையே கிளாஸ் மாதிரி எடுத்துடலாம். பன்ட்டி கூட அவனோட ஃப்ரெண்ட்ஸ் எல்லாம் அனுப்பறேன். ஒருத்தருக்கு நூறு ரூபாய்ன்னு பேசிடலாம்."

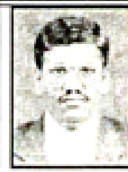
"சங்கீதா, ஒரு குட் நியூஸ். பிங்கியோட தம்பி பன்ட்டியும் அவனோட ஃப்ரெண்ட்ஸ் அஞ்சு பேரும் நாளைக்குச் சாயந்திரம் வருவாங்க. அவங்களுக்கு ஓரிசாமி சொல்லிக் கொடு" வீட்டுக்குள் வந்த பங்கஜம் சந்தோஷத்துடன் கூற, சங்கீதா கத்தினாள்

"பிங்கியையே எனக்குப் பிடிக்கலை. அப்புறம் என்ன பன்ட்டி, கின்டின்னு என்னால முடியாது" கறாராய்ச் சொன்னாள் சங்கீதா.

பங்கஜத்திற்குக் கோபம் வந்தது. "முதல்ல நீ வளர்த்துக்க வேண்டியது தன்னம்பிக்கையை. உன்னை சுத்தி ஒரு வட்டம் போட்டுண்டு அதுக்குள்ள உட்கார்ந்துண்டு. நீயே கற்பனை பண்ணிண்டு இருக்கறதை முதல்ல



இரத்த அழுத்தம், கொலஸ்ட்ரால், மாரடைப்பு, இருதய வால்வு குறைபாடு, இருதய ஓட்டைகள் போன்றன வராமல் தடுக்க - தெய்வீக மூலிகை மருத்துவம்!



இதயம் என்பது பிறப்பிலிருந்து இறப்பு வரை இடைவிடாது மற்ற உறுப்புகளுக்கு இரத்தத்தை பாய்ச்சும் ஒருபம்ப் (PUMP) ஆகும். இதயம் வேலை செய்வதற்கு, அதற்கும் இரத்தம் தேவைப்படுகிறது. இவ்வாறான இதயத்தில் நம்முடைய தவறான வாழ்க்கை முறையால் குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை இதய வால்வுகள், ASD, VSD என்று சொல்லக்கூடிய இதய அறைகளில் ஓட்டைகள், இரத்தக் குழாய்களில் அடைப்பு போன்ற குறைபாடுகளால் பெரிதும் பாதிக்கப்படுகின்றனர். இவ்வாறான நோய்கள் ஏன் ஏற்படுகின்றன என்பது பற்றி நாம் தெரிந்துக் கொண்டு, அதற்குத் தகுந்தாற்போல், எவ்வித பின் விளைவுகளும் இல்லாத தெய்வீக மூலிகை மருந்துகள், இயற்கை உணவுகள், வாழ்க்கை சீரமைப்பு மூலம் குணம் பெறலாம்.

இதய நோய்க்கான காரணங்கள் : கர்ப்ப காலத்தில் தாய் உட்கொள்ளும் வீரியமிக்க இரசாயன மருந்துகள், சத்தியான உணவுகள் கிடைக்காமை, அடிக்கடி நோய் வாய்ப்படுதல், X-RAY எடுத்தல் போன்ற காரணங்களால், குழந்தைகளுக்கான - பிறவி குறைபாடுகளும், புகைத்தல், மது வகைகள், B.P., SUGAR போன்றவற்றால் இதய தசைகளில் கோளாறுகளும், அதிக எடை, தொப்பை, TENSION & STRESS உள்ளவர்கள், வாழ்க்கையில் நிதானம் அற்றவர்கள், சோம்பேறிகள், அதிகம் கோபப்படுபவர்கள், கொழுப்பு சத்துள்ள உணவுகள் உட்கொள்பவர்களுக்கு மற்றும் LIPOPROTEIN 'A' என்கின்ற கொழுப்புச்சத்து ஜீன்களினால் மாரடைப்பும், எதிர்ப்பு சக்தி இல்லாத காரணத்தாலும், சத்தியான உணவுகள் கிடைக்காததாலும் ஸ்ட்ரெப்டோகாக்கஸ் என்னும் கிருமிகளால் இதய வால்வுகளும் - பாதிக்கப்படுகின்றன.

இதய நோய்க்கான அறிகுறிகள் : நெஞ்சுவலி, மூச்சிரைப்பு, படபடப்பு, வியர்த்தல் போன்றவை இதய நோயின் பொதுவான அறிகுறிகள் என்றாலும், அவை பாதிப்புக்குள்ளான பகுதியை பொறுத்து அதன் அறிகுறிகள் தெரிய ஆரம்பிக்கும். மூச்சுத் திணறல், உடலெல்லாம் நீல் நிறமாக மாறுதல் போன்றவை பிறவி குறைபாடுகளிலும், மூட்டுக்களில் வீக்கம், மூட்டுவலி, கை, கால் வலி, காய்ச்சல், வரட்டு இருமல் போன்ற அறிகுறிகள் இதய வால்வுகள் பாதிக்கப்படும் போதும், மார்பு பகுதியில் எரிச்சல், நெஞ்சுவலி, வியர்த்தல், நெஞ்சு படபடப்பு, இடது தோள்பட்டையில் வலி, மூச்சுத் திணறல், உடல் சோர்வு, திடீர் மயக்கம், நாடி துடிப்பு மற்றும் இரத்த அழுத்தம் குறைதல் போன்ற அறிகுறிகள் மாரடைப்பு ஏற்படும்போது காணப்படும்.

இதய நோயாளிகளுக்கான தெய்வீக மூலிகைகள் : வேப்பிலை, வில்வம், துளசி, அத்தியிலை, அருகம்புல், வெந்தயம், நெல்லிக்காய், கடுக்காய், ஆவாரம்பூ, தூதுவளை, தும்பை, செம்பருத்தி, தாமரை, மருதம்பட்டை போன்றவைகள் பொடி செய்து பின் சம அளவில் ஒன்றாக கலந்து ஒரு பாட்டலில் வைத்துக் கொள்ளவும். பின் இதில் இருந்து ஒரு ஸ்பூன்தூள் எடுத்து ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் கலந்து உணவுக்கு ஒரு மணி நேரம் முன்பாக தினம் காலை, பகல், இரவு ஆகிய மூன்று வேளையும் சுமார் மூன்று மாதம் முதல், ஆறு மாதம் வரை உட்கொள்ளவும். இந்த மூலிகைகளில் உள்ள சக்திகள் இதயம் நன்றாக சுருங்கி விரியவும், இதயத்தை தொற்று நோய்களில் இருந்து காப்பாற்றவும் உதவுகின்றன.

இதய நோயாளிகள் பின்பற்ற வேண்டிய உணவு முறைகள் : இந்நோயாளிகள் தினம் காலை அல்லது இரவு ஒரு வேளை பச்சையாக உட்கொள்ளும் பழங்கள், காய்கறிகள் தேவையான அளவு பழ ஜூஸ்கள், Vegetables Salads, Fruit Salads போன்றவையாக உட்கொள்ள வேண்டும். மற்ற இரண்டு நேரம் வழக்கமான சமைத்த சைவ உணவுகளை மட்டும் உட்கொள்ள வேண்டும். சமைத்த உணவுகளிலும் வறுத்த, பொறித்த உணவுகளையும் ஊறுகாய், அப்பளம், வனஸ்பதி, நெய், Icecream, சாக்லேட், தயிர் போன்றவைகள் தவிர்க்க வேண்டும். சமைத்த உணவுகளையும், சமைக்காத உணவுகளையும் சேர்த்துண்ணக் கூடாது. இவைகளை 2 அல்லது 3 மணி நேர இடைவெளிகளில்தான் உட்கொள்ள வேண்டும்.

உடற்பயிற்சிகள் : இந்நோயாளிகள் தினம் காலை மாலை 20 நிமிடம் இயன்ற வரை எளிய உடற்பயிற்சிகள் செய்தல் வேண்டும். நடத்தல், கை கால் விரல்களை நீட்டி மடக்குதல், குனிந்து நிமிர்தல், உட்கார்ந்து எழுதல், முடிந்தால் சைக்கிள் ஓட்டுதல், மூச்சுப் பயிற்சிகள் போன்றன செய்தல் வேண்டும்.



தெய்வீக மூலிகை வைத்தியர்கள் **Chennai Cell : 98410 45138 Vellore Cell : 98423 69696**

தலைமை முகவரி : Dr.M.குருபரன் & Dr.M.சபாபதி, Dr.M.சிவசக்தி, S/o Dr.C.K.மாணிக்கவாசகம்

P.B.No:30, No.3, திருநாத முதலி நகர், (காலேஜ் எதிரில்), திருப்பத்தூர் (N.A.A.)-635 601 ✆ 04179-220469, 222769

சென்னை கிளை : 115, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, (பிரின்ஸ் மேனர் பக்கத்தில்) கெல்லீஸ், சென்னை - 10

இரு முகவரிகளிலும் ஆலோசனை நேரம் தினமும் காலை 10 to 1, மாலை 5 to 7 ✆ 26424285, 26427638

குறிப்பு : சென்னை, வேலூர், காஞ்சிபுரம், கடலூர், விழுப்புரம், திருவண்ணாமலை, பெங்களூர், ஓசூர், சேலம், ஈரோடு, கோவை, மதுரை, தஞ்சாவூர், திருச்சி, நாமக்கல், தர்மபுரி, திருப்பூர், உடுமலைப்பேட்டை, திண்டுக்கல், தூத்துக்குடி, திருநெல்வேலி, நாகர்கோவில், விருதுநகர், கரூர் போன்ற நகரங்களில் வைத்தியரை நேரில் சந்திக்க முகாம் - விவரம் தெரிந்து கொள்ள மேலே உள்ள முகவரிக்கு கடிதம் (அ) போன் மூலம் தொடர்பு கொள்ளவும்.

தகவல் : டாக்டர் அவர்களின் மூலிகைகள் பற்றிய 28 வருட அனுபவ ஆராய்ச்சிகள் அடங்கிய **'எளிய முறையில் பிணி அகற்றும் தெய்வீக மூலிகைகள்'** என்ற புத்தகத்தினை பதிவுத் தபாலில் பெற ரூ.100/-ம் இயற்கை உணவுகளின் பெருமைகள், அதிசய உண்மைகள் அடங்கிய **'என்றும் இளமை காக்கும் இயற்கை உணவுகள்'** என்ற புத்தகத்தினை பதிவுத் தபாலில் பெற ரூ.100/-ம் மூலிகை மகிமை பற்றிய ஆடியோ கேசட்டை பெற ரூ.100/-ம் தலைமை முகவரிக்கு D.D. அல்லது M.O. அனுப்பவும்.

7 & 8ந் தேதி - மும்பை : காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை The South Indian Concerns Ltd., 401, Telang Road, Matunga, (CR), ✆ : 24011589, 24083879

9ந் தேதி - பெங்களூர் : காலை 11 to மாலை 1 மணி வரை, ஹோட்டல் பிரட்வே, (கல்பனா தியேட்டர் அருகில்) கெம்பேகவுடா ரோடு, ✆ : 080-2266374, 2873013

18 & 19ந் தேதி - புதுடெல்லி : காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை South Indian Hotel, 10211, Padam Singh Road, Ajmal Khan Road, Karol Bagh, ✆ : 25717126, 25723651

விடு. ஒரு பையனுக்கு நூறு ரூபாய். ஆறு பசங்களுக்கு அறுநூறு ரூபாய். உன்னோட பாக்கெட் மணியாச்சு."

சங்கீதா சிறிது நேரம் யோசித்து விட்டு சரியென்றாள்.

அடுத்த நாள் நண்டும், சிண்டுமாய் ஆறு குழந்தைகள் அழகாய் வந்தன. சங்கீதா ஆங்கிலத்தில் கற்றுக் கொடுக்க, இந்தியில் அவ்வப்போது பங்கஜம் மொழிபெயர்த்தாள்.

ஆறு பேரோடு ஆரம்பிக்கப்பட்ட ஓரிகாமி 'க்ளாஸ்' ஐந்தே நாட்களில் பதினான்கு சிறுவர்கள் கொண்ட க்ளாஸானது.

பங்கஜம் பளபளவென்று மின்னும் கிஃப்ட் பேப்பர்கள் வாங்கி வந்தாள். குழந்தைகள் பளபளவென்று தோகை விரித்தாடும் மயில்களைக் கண்டு பரவசமடைந்தனர். சங்கீதா முயல், ஒட்டகச்சிவிங்கி, பந்து, தொப்பி என்று வண்ண வண்ண காகிதங்களுக்கு உயிரூட்டினாள்.

ஒரு வாரம் கழித்து பிங்கியின் அம்மா வந்தார். "நம்ப லோக்கல் கேபிள் நெட்வொர்க்கில் "சம்மர் கேம்ப்" ஸ்பெஷல் ப்ரோகிராம் எவ்ரி சண்டே மார்னிங் தர்றாங்க. அந்த ப்ரோகிராமில் சங்கீதா ஓரிகாமி டீச் பண்றதை காமிக்க அரேன்ஜ் பண்ணித் தரட்டுமா? எனக்குத் தெரிஞ்சவங்க அங்க வேலை பண்றாங்க."

பங்கஜமும், சங்கீதாவும் சந்தோஷத்தில் துள்ளிக் குதித்தனர். சில தினங்களில் டீவிக்காரர்கள் வந்து சங்கீதா சொல்லித் தருவதை படம்பிடித்து ஒரு ஞாயிறன்று ஒளிபரப்பினர். அவ்வளவுதான், சங்கீதா அந்தத் தெருவில் மிகவும் பிரபலமாகி விட்டாள். வெளியில் சென்று ஷாப்பிங் செய்து விட்டு தெருவில் நடந்து வரும் போது "ஆயியே" என்று அவரவர்கள் வீட்டிற்கு அழைத்துச் சென்றனர். குழந்தைகள் அவளைச் சுற்றி வந்து தாங்களும் க்ளாஸில் சேர விருப்பம் தெரிவித்தனர்.

உடை மாற்றிக் கொள்வதற்காக கண்ணாடி பதித்த பீரோவைத் திறந்து மாற்று டிரெஸ் எடுக்கச் சென்றாள் சங்கீதா. சிறிது நேரமாகியும் ரூமிலிருந்து வெளியே வராதிருக்கவே பங்கஜம் அவளைக் கூப்பிட அவளது அறைக்குச் சென்றாள். பீரோவைத் திறக்காமல் கண்ணாடியில் தன் முகத்தைப் பார்த்தபடி நின்றிருந்தாள் சங்கீதா.

"அக்கா, நான் ரொம்ப அழகாய்ட்டா மாதிரி தெரிஞ்சுது. கன்னமெல்லாம் ரொம்ப பளபளன்னு இருக்கில்ல! எல்லாம் நான் யூஸ் பண்ற புது ஃபேஸ்பேக்கோட மகிமைதான்" சங்கீதா வியப்புடன் கண்ணாடியில் தன் முகத்தைப் பார்த்தபடி பேசினாள்.

பங்கஜம் சிரித்தாள். "இந்த அழகு எப்பவும் உன்கிட்ட இருக்கிற அழகுதான். புதுசா ஏதும் வந்திடலை. இத்தனை நாள் உன் கண்ணுக்குத் தெரியாம இருந்தது. இப்ப உன்கிட்ட புதுசா வந்திருக்கறது உன்னோட தன்னம்பிக்கை. அதுதான் இப்ப கண்ணிலிருந்த மாயையை விலக்கி உன்னோட அழகை உனக்குக் காண்பிக்கறது. புரிஞ்சுதா?

"ஒண்ணு தெரிஞ்சுக்கோ சங்கீதா. யாருகிட்டயும் எந்தக் குறையுமில்லை. ஒவ்வொருத்தர்கிட்டயும் ஒரு ப்ளஸ் பாயின்ட் இருக்கு. அதை மெருகேத்திக்கிட்டா மத்த எந்தக் குறையும் நிறையாயிடும்" இதமாகக் கூற சங்கீதா, சட்டென்று பங்கஜத்தின் கைகளைப் பற்றிக் கொண்டாள்.

"இந்த சம்மர் வெக்கேஷன் பண்ண மாஜிக்கை நான் மறக்கவே மாட்டேன்" கண்கள் ஒளிரக் கூறினாள் சங்கீதா.

"இப்பச் சொல்லு பிங்கியும், ராஷ்மியும் உனக்குப் பிடிக்கும்தானே?" பங்கஜம் கிண்டலாகக் கேட்டாள்.

"எல்லாரையும் விட உன்னைத்தான்க்கா எனக்கு ரொம்பவும் பிடிக்கும்" சங்கீதா கூற இருவரும் மனநிறைவுடன் சிரித்தனர்.

ஒரு வாசகி முறத்தில், மைதா மாவைக் காய்ச்சி கூழாக்கித் தடவுவதைத் தெரிவித்திருந்தார். வீட்டில் மரச் சாமான்களுக்கு உபயோகிக்கும் 'பெயிண்ட்' தடவி காயவைத்து உபயோகித்தாலும் நீண்ட நாட்கள் முறம் புதுசு போலவே இருக்கும். பூச்சிகளும் அரிக்காது.

- சங்கரி வெங்கட்





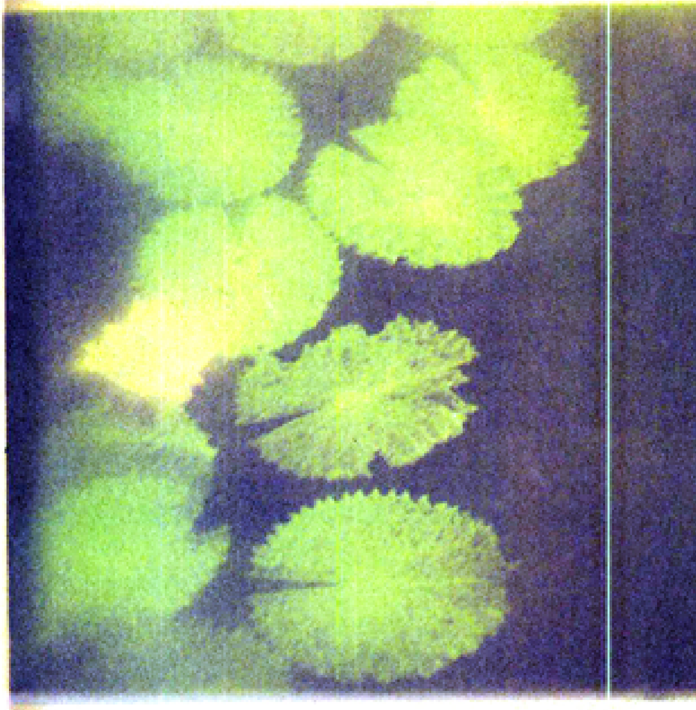
ஐஸன் ஹோவர் வாழ்க்கையில்...

பிரசித்தி பெற்ற முன்னாள் அமெரிக்க ஜனாதிபதியான ஐஸன்ஹோவரின் வாழ்க்கையில் நடந்த சம்பவம் இது :

அவர் இளமைப் பருவத்தில் ஒருநாள் கீழே விழுந்து, இடது முழங்காலில் அடிபட்டது. கால் வீங்க ஆரம்பித்து விஷம் பரவ ஆரம்பித்தது. பயந்து போன அவரது பெற்றோர் குடும்ப டாக்டரான டாக்டர் காங்க்லினை அழைத்தனர். விஷம் ஏறி நிறமே மாறி விட்டிருந்த காலைப் பரிசோதித்த டாக்டர் உடனே அறுவை சிகிச்சை மூலம் காலை வெட்டி எடுத்து விட வேண்டும் என்று அறிவுறுத்தினார். இல்லையேல் உயிருக்கே அபாயம் ஏற்படும் என்றும் எச்சரித்தார்.

பதினாலே வயது ஆன ஐஸன்ஹோவர், "ஐயையோ! காலை இழப்பதா! மாட்டவே மாட்டேன். அதற்கு என் உயிர் போனாலும் பரவாயில்லை" என்று அலறினார். தனது அண்ணன் எட்கரைக் கூப்பிட்டு,

"என்ன ஆனாலும் சரி. இனி டாக்டரை என் அறைக்கு உள்ளே விடாதே" என்று கூறி அறைக்கு வெளியே 24 மணி நேரமும் இருக்குமாறு கேட்டுக் கொண்டார். அடுத்ததாகத் தனது தாத்தா பிரார்த்தனை மீது கொண்டுள்ள நம்பிக்கையையும், அது ஆற்றும் அற்புதங்களையும் நினைவு கூர்ந்தார்.



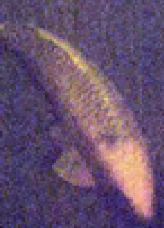
உடனே தனது பிரார்த்தனையைத் தொடங்கினார். கூடவே படுக்கை அருகிலேயே அவரது அம்மாவும்



காந்திஜி வாழ்க்கையில்...

மகாத்மா காந்தி தனது வாழ்க்கையின் ஆதாரமாக பிரார்த்தனையையே நம்பினார். "பேரறிவு படைத்தவன் என்று என்னை நான் கூறிக் கொள்ளப் போவதில்லை. ஆனால் பிரார்த்தனை மீது நம்பிக்கை உள்ளவன் என்று என்னை நிச்சயமாகக் கூறிக் கொள்ள முடியும்" என்று ஆணித்தரமாக அடித்துக் கூறிய அவர் பிரார்த்தனை பற்றிய அற்புதமான கட்டுரைகளை 'யங் இந்தியா', 'ஹரிஜன்' ஆகிய பத்திரிகைகளில் 1926 முதல் 1938 வரை எழுதியிருக்கிறார். பிரார்த்தனையால் பலன் உண்டா என்று பலரும் காந்திஜி

அப்பாவும் பிரார்த்தனையை ஆரம்பித்தனர். சற்று நேரத்தில் மற்ற நான்கு சகோதரர்களும் படுக்கை அருகே மண்டியிட்டு தொடர் பிரார்த்தனை செய்யலாயினர். அடுத்த நாள் காலை டாக்டர் காங்க்லின் அவரது காலைப் பரிசோதித்தார். விஷம் இறங்கி இருந்ததைக் காலின் நிறம் காண்பித்தது! வீக்கம் முற்றிலுமாக வற்றி விட்டது. ஐஸன்ஹோவர் நன்கு உறங்க ஆரம்பித்தார்.



பிரார்த்தனை என்ன தரும்?

இரண்டே வாரங்களில் பூரண குணமாகி நடக்க ஆரம்பித்தார்.

தான் இறப்பதற்கு முன்னால் இந்தச் சம்பவத்தைத் தானே எழுதி உலகிற்குப் பிரகடனம் செய்த அவர், இரண்டாம் உலகப் போரின் போது ஜெனரலாக அவர் இருந்து பணியாற்றிய சமயம் பிரார்த்தனை எப்படியெல்லாம் அவரைக் காப்பாற்றியது என்பதையும் விவரித்தார்.

"வேறு யாரையும் அணுக முடியாத நிலையில் இறைவன் பக்கமே திரும்பினேன். இரண்டு முக்கியமான நெருக்கடி நிலைகளில் நமது பாராட்ருப்பர்கள் மாட்டிக் கொண்டனர். சிசிலி படையெடுப்பின் போது அமெரிக்க விமானம் தனது பாதையிலிருந்து விலகிச் சென்று விட்டது. ஆயிரக்கணக்கான வீரர்கள் கடலிலே விழும் அபாயம் ஏற்படும் என்று எனக்கு அறிவிக்கப்பட்டது. உடனே பிரார்த்தனை புரிய ஆரம்பித்தேன்.

"இறைவனே, அவர்களைக் காப்பாற்றி உரிய இடத்தில் இறக்கு. அவர்கள் சர்வசக்திவாய்ந்த உன் கையில் இருக்கிறார்கள்" என்று பிரார்த்தனை புரிந்தேன். ஆச்சரியப்படத்தக்க விதத்தில் விமானம் சீராகி தன் சரியான பாதையில் சென்று வீரர்களை உரிய இடத்தில் இறக்கியது" என்று ஐஸன்ஹோவர் எழுதியுள்ளார்.

யைக் கேட்டதற்கான சந்தேக விளக்கமே இந்தக் கட்டுரைகளாக மலர்ந்தன.

"வாழ்க்கையில் நான் செய்த குறிப்பிடத் தகுந்த காரியம் எதுவாயினும் அதை நான் பகுத்தறிவால் தூண்டப்பட்டு செய்யவில்லை; உள் உணர்வால் தூண்டப்பட்டே செய்தேன்! அந்த உணர்வை கடவுள் என்றே கூறுவேன்" என்று விளக்கிய அவர், தினசரி பிரார்த்தனை மூலம் கடவுளுடன் பேசுவதற்கான ஒரு பாலத்தை அமைத்துக் கொண்டார்.

தென் ஆப்பிரிக்காவில் கொடுமைகளுக்கு ஆளாகி மீண்டதிலிருந்து கடைசி வரை பல்வேறு பிரச்சினைகளை எதிர்கொண்டு அவைகளுக்குத் தீர்வு காண வலிமை தந்தது பிரார்த்தனையே என்றார்.

"என்னைக் காத்து வருவது பிரார்த்தனையே! அது இல்லாவிடில் நான் பைத்தியக்காரனாகி வெகு காலம் ஆகி இருக்கும்" என்றும் தெளிவுபட எழுதினார்.



நான் எப்போதும் வீடு மெழுகும் போது சிறிது டெட்டால் கலப்பேன். ஒரு மாறுதலுக்காக ஷாம்பு சிறிதளவு தண்ணீரில் சேர்த்து மெழுகினேன். தரை பளிச் சென்று இருந்ததுடன் ஒரே 'கமகம'தான்!

- எஸ். விஜயா சீனிவாசன்.

அலெக்ஸி காரலின் அற்புதக் கட்டுரை...

பிரார்த்தனையின் மகிமையைப் பற்றி பகுத்தறிவுவாதிகளும், விஞ்ஞானிகளும் எள்ளி நகையாடி வந்த நிலையில் நோபல் பரிசு பெற்ற பிரபல விஞ்ஞானியும் மருத்துவ மேதையுமான அலெக்ஸி காரலின் அற்புதமான ஒரு கட்டுரை அறிவுலகையே ஒரு கலக்குக் கலக்கி விட்டது.

"புவி ஈர்ப்பு இசை போல பிரார்த்தனையும் ஒரு வலிமை வாய்ந்த சக்தி! மருத்துவன் என்ற முறையில் மற்ற எல்லா வழிகளும் தோல்வியால் அடைபட்டு மூடிக் கிடக்கும் போது, உண்மையான பிரார்த்தனை மூலம் தங்கள் நோய் நீங்கி நலம் பெற்றோரை நான் பார்த்திருக்கிறேன்! 'இயற்கையின் நியதிகள்' என்று சொல்லப்படுபவற்றை உலகில் மீறக் கூடிய ஒரே சக்தி பிரார்த்தனைதான்!

பிரார்த்தனை அதிசயிக்கத்தக்க விதத்தில் செயல்பட்டு, நல்லவை நடக்கும் போது அவற்றை "அற்புதங்கள்" என்கிறோம். ஆனால் பிரார்த்தனை மூலம் தினசரி வாழ்க்கைக்கு வற்றிடாத ஜீவசக்தி கிடைக்கிறது. இதை உணர்ந்த ஆண்களும், பெண்களும் நிலையான, அமைதியான அற்புதத்தை ஒவ்வொரு மணி நேரமும் அனுபவிக்கிறார்கள்" என்கிறார் அவர்.

"பிரார்த்தனை என்பது வெறும் வழிபாடு மட்டுமில்லை. மனிதன் வழிபடும் சக்தியின் கண்ணுக்குத் தெரியாத வெளிப்பாடு அது. மனிதன் உருவாக்கக்கூடிய வலிமைவாய்ந்த சக்தி அது" என்று இவ்வாறு பிரார்த்தனையின் மகிமை பற்றி அலெக்ஸி காரல் விளக்கிய கட்டுரையை ஒவ்வொருவரும் தன் குடும்ப இலக்கியமாக ஆக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

அலெக்ஸி காரலின் அறைகூவலால் விழித்துக் கொண்ட விஞ்ஞானிகள் சந்தேகக் கண்ணோடு ஆனால் திறந்த மனத்தோடு பிரார்த்தனை பற்றி ஆராய ஆரம்பித்தனர். ஆய்வு மூலம் அவர்கள் கண்டுபிடித்த அறிவியல் முடிவுகளை அவர்களாலேயே நம்ப முடியவில்லை.

அறிவியல் விளக்கும் பிரார்த்தனை பலன்கள்:–

லூதர் பர்பாங் என்னும் அமெரிக்க விஞ்ஞானி பிரார்த்தனை மூலம் சாதாரண பயிர் ரகங்களை வீரியம் வாய்ந்த பயிர்களாக மாற்றினார். அந்தப் பயிர்களின் அருகில் இருந்து பிரார்த்தனை புரிந்து அவற்றின் விளைச்சலை அதிகப்படுத்தினார்!

டாக்டர் கர்னல் கிரிபால் சிங் என்ற பிரபல மூளை இயல் நிபுணர் தனது 600 மூளை நோயாளிகளை பிரார்த்தனை நல்ல முறையில் குணமாக்கியது என்று கூறி உள்ளார். (Medical Times Vol XIII No 2 Feb 1983)

பரபரப்பும், வேகமும், மன இறுக்கமும் அதிக நிலையில் உள்ள இந்த யுகத்தில், "பிரார்த்தனை மிக மிக அதிக அளவில் நரம்பு மண்டல பாதிப்புகளைத் தவிர்த்து மனநலத்தைத் தரும் சக்தியாக இருக்கிறது" என்று அவர் கூறி இருக்கிறார்.

டான்பிலேயகர் என்னும் பிரபல அறுவை சிகிச்சை நிபுணர், "என்னை முட்டாள் என்று வேண்டுமானாலும் கூறிக் கொள்ளுங்கள். எனது நோயாளிகளை தினமும் பிரார்த்தனை செய்யுமாறு நான் கூறுகிறேன். இது அறிவியல் ரீதியாக சரியோ இல்லையோ எனக்குத் தெரியாது. ஆனால் அனுபவ ரீதியாக பலன் தருகிறது" என்கிறார்.

உலகின் பிரபல மாத இதழான ரீடர்ஸ் டைஜஸ்ட் தொடர்ந்து தனது இதழ்களில் (மார்ச், டிசம்பர் 1998, நவம்பர் 1999) மருத்துவ உலகில் பிரார்த்தனை புரியும் புரட்சிகளை அறிவியல் ஆய்வு முடிவுகளின் ஆதாரங்களுடன் விளக்கி உள்ளது.

ஹார்வர்ட் மெடிகல் அசோசியேட புரபஸர் டாக்டர் ஹெர்பர்ட் பென்ஸன் "அடிக்கடி பிரார்த்தனை செய்வதால் சுவாசமும், இதயத் துடிப்பும் சீராக இயங்குகிறது" என்கிறார். ட்யூக் பல்கலைக் கழகத்தைச் சேர்ந்த டாக்டர் கோனிக் ஒரே வியாதியால் பீடிக்கப்பட்டவர்கள் 455 பேர்களில் தினமும் பிரார்த்தனை செய்தோர் விரைவில் நலம் அடைந்து வீடு திரும்பியதையும்,



பிரார்த்தனை புரியாதோர் தொடர்ந்து கூடுதலாக சிகிச்சையைத் தொடர வேண்டி இருந்தது என்றும் விளக்கியுள்ளார்.



இது ஒருபுறம் இருக்க பிரபல இதய நோய் நிபுணர் லாரி டோஸியின் அனுபவமோ வேறாக இருந்தது. டெக்ஸாஸ் ஆஸ்பத்திரி ஒன்றில் நுரையீரலில் இரு பகுதிகளிலும் கான்ஸரால் பீடிக்கப்பட்ட ஒரு நோயாளி சீக்கிரமே மரணம் அடைவது நிச்சயம் என்று தன் மருத்துவ அறிவு மூலம் முடிவுக்கு வந்தார் அவர்.

இந்த நிலையில் வேறு ஒரு இடத்திற்குப் பணி மாற்றம் செய்யப்பட்ட அவர் மீண்டும் ஒரு வருடம் கழித்து அதே ஆஸ்பத்திரிக்கு வந்தார். மரணம் அடைவார் என்று தான் குறிப்பிட்ட நோயாளி பூரண குணம் அடைந்து அங்கிருப்பதைப் பார்த்து ஆச்சரியப்பட்ட அவர் இடைவிடாத அவரின் பிரார்த்தனையே அவரைக் குணமாக்கியது என்று அறிந்து ஆச்சரியப்பட்டார். இது அவரின் வாழ்க்கைப் பாதையையே மாற்றி விட்டது. பிரார்த்தனையின் சக்தியைப் பற்றி ஆராய ஆரம்பித்தார். விளக்க முடியாத பெரும் நன்மைகளை பிரார்த்தனை தருவதைப் பார்த்த அவர் உலக பிரார்த்தனை இயக்கத்தின் முக்கியப் புள்ளியாக இன்று மாறி பல புத்தகங்களை எழுதியுள்ளார்.

உலக முடிவு வந்தால்...

உலகின் முடிவு - அதாவது பூமியின் அழிவு ஐந்து விதங்களில் இருக்கும் (பயப்பட வேண்டாம்; பல்லாயிரம் ஆண்டுகளுக்குப் பின்தான்!) என்று ஆராய்ந்த விஞ்ஞானிகள் நியூயார்க் பிளானிடேரியத்தில் 1949ம் ஆண்டு ஜூலை மாதம் 30ம் தேதி அதை நேரடியாக விளக்கிக் காண்பிக்க, தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட பிரபல புள்ளிகளை அழைத்தனர். அதிக குளிர், அதிக உஷ்ணம் என்ற பல்வேறு நிலைகளை அங்கே உடல் ரீதியாக அனுபவிக்கும்படி ஏற்பாடு செய்யப்பட்ட அந்த நிகழ்ச்சி ஆரம்பமாகும் முன்னர்,

"இன்னும் சில நிமிடங்களில் உலகம் அழிந்து விடப் போகிறது என்ற நிலையில் நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்" என்ற கேள்வி கேட்கப்பட்டது. அனைவருமே "பிரார்த்தனை புரிவோம்" என்ற ஒரே பதிலையே கூறினர்!

பிரார்த்தனையை மிகச் சுலபமாக விளக்கி விட்டது இந்த நிகழ்ச்சி!

ஆமாம், நமது சக்திக்கு மீறிய சூழ்நிலை உருவாகும் போது நம்மைக் காக்க வல்லது பிரார்த்தனை ஒன்றுதான்!

பிரார்த்தனை என்ன தரும்?

பிரார்த்தனை மூலம் என்னென்ன பெறலாம்?

பிரார்த்தனை பற்றி அனைத்தும் அறிந்த ஒரே மகா புருஷர் என்று போற்றப்படுபவர் தேவ ரிஷி நாரதரே! அவர், பிரார்த்தனை புரிவதால் ஒருவர் -

1. சித்தோ பவதி
2. அம்ருதோ பவதி
3. த்ருப்தோ பவதி என்கிறார்.

அதாவது பிரார்த்தனை மூலம் ஒருவர்

1. சித்தர் ஆகிறார் (சித்தர் என்றால் பூரண நிலை எய்தியவர் என்று பொருள்)
2. தெய்வீக நிலையை அடைகிறார்.
3. திருப்தி அடைகிறார்.

இந்த மூன்றுமே பிரார்த்தனை தரும் இறுதிப் பயன்கள்!

அனைத்து மதங்களும் வலியுறுத்தும் பிரார்த்தனை!

"சொர்க்கத்தின் திறவுகோல் பிரார்த்தனை" என்கிறார் நபிகள் நாயகம்!

"கேளுங்கள் கொடுக்கப்படும்; தட்டுங்கள் திறக்கப்படும்" என்கிறார் ஏக பிரான்!

"மாம் அனுஸ்மர!" என்றும், "யோக க்ஷேமம் வஹாம்யஹம்" என்றும் கூறுகிறார் கிருஷ்ண பரமாத்மா!

ஸ்மரணம் என்றால் நினைப்பது. அனுஸ்மரணம் என்றால் இடைவிடாது நினைப்பது. அப்படி நினைப்பவரின் யோக க்ஷேமத்திற்குத் தானே பொறுப்பு என்பது அவர் கீதையில் கூறி இருக்கும் சத்தியவாக்கு!

— ச. நாகராஜன்

முட்டி வலி போயே போச்!

பொதுவான பிரச்னை ஒன்றிற்கு ஏதேனும் வழி புலப்பட்டு விட்டால், உடனே மங்கையர் மலர் மூலமாக அனைத்துச் சகோதரிகளுக்கும் அறிவித்து விட வேண்டுமென மனம் துடிக்கிறது.

முட்டி வலி, வாதம், ஆர்த்ரைடிஸ் என்பது பற்றியெல்லாம் நிறையவே படித்து வருகிறோம். ஆனால் குறிப்பிட்ட வியாதி எதுவுமே இல்லாமல், பெரும்பான்மையினருக்கு, குறிப்பாகப் பெண்களுக்குத் தரையில் உட்கார, உட்கார்ந்தால் எழுந்திருக்க என்று ஒரே பிரச்னை. எதனால்? முட்டிகளின் ஒத்துழையாமை இயக்கம்தான்!

அந்தக் காலத்தில் குக்கர் இல்லை. முட்டி மடக்கி உட்கார்ந்து சிப்பல் தட்டால் மூடி சாதத்தில் கஞ்சி வடிப்போம். கேஸ் ஸ்டவ் கிடையாது. முட்டி மடக்கி உட்கார்ந்து அடுப்பு ஊதுவோம். சாம்பல் அள்ளுவோம். மிக்ஸி, கிரைண்டர் கிடையாது. ஆட்டுக்கல்லிலும், இயந்திரத்திலும் அரைப்போம். வீடு மெழுகுவோம். கோலம் போடுவோம். இன்று இப்படி எந்தச் சந்தர்ப்பமும் நமக்கில்லை.

சமீபத்தில் ஒரு வளைகாப்பு வைபவத்திற்குப் போயிருந்தேன். அருமையான சாப்பாடு (தரையில் உட்கார்ந்து) முடித்து, எல்லோரும் எழுந்து சென்று விட்டனர் கை அலம்ப, 75 வயது தாத்தா உட்பட. சுத்தமாகக் கால்கள் ஒத்துழைக்க மறுத்தது எனக்கு. மரத்துப் போய் முட்டியைப் பிரிக்கவே முடியவில்லை. ரிஸ்க் எடுத்து எழுந்து இலை மேல் விழுந்து வைத்தால்?

இலைகளைச் சுத்தம் செய்து அடுத்த பந்திக்கு இலை போட ஆட்கள் எதிரில் வந்து நிற்கிறார்கள். மானமே போய் விட்டது. அசடு வழிந்து கொண்டே அங்கு ஒரு மாமியைக் கூப்பிட்டுக் கையைப் பிடிக்கச் சொன்னால் அந்த ஈர்க்குச்சி மாமியும் சேர்ந்து என் மேல் விழுந்து விடுவார் போலாகி விட்டது. ஒரு வழியாகச் சமாளித்தேன் என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இப்படிப் பல இடங்களில் பலமுறை அவமானம்.

இந்த ஒத்துழையாமையை ஒழிப்பது என்ற வெறி வந்தது. ஒருமுறை க்ஷேத்திராடனம் சென்ற போது! மூவர் ஒரு அறையில் எனத் தங்கினோம். இந்தியன் டைப் டாய்லெட்டில் என்னை விட வயது



அதிகமுள்ள மாமிகள் அஸால்ட்டா டாய்லெட்டை உபயோகிக்க, நான் மட்டும் முட்டிகளை மடக்கவே முடியாமல் கஷ்டப்பட, சே! வெறுப்பாக இருந்தது. (ஒருமுறை கிரிக்கெட் வர்ணனையின் போது ரிச்சி பெனோ, ரோஜர் பின்னி ஒரு காலை லேசாகத் தூக்கிக் கொண்டு, போலிங் போட்டதைக் கிண்டலடித்தது வேறு ஞாபகத்திற்கு வந்து தொலைத்தது!)

ஊர் திரும்பியதும் வீரமாக யோகா கிளாஸ், வாக்கிங், எக்சர்ஸைஸ் என சில வாரங்கள் தூள் கிளப்பிப் பின் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக எல்லாம் நின்று போனது. ஏதாவது ஒரு தடை. ஒரு நாள் குளித்துக் கொண்டிருந்த போது இந்த ஐடியா உதித்தது. எப்படியும் நான் தவறாமல் செய்யும் ஒரு வேலை - இரு வேளைக் குளியல்தான். (வயிற்றெரியாதீங்க!) அதனால் பாத் ஸ்டூலை வெளியே எறிந்தேன். தலைகுளியல், உடல் குளியல் எல்லாம் முட்டியை மடக்கி உட்கார்ந்துதான்.

முதலில் கொஞ்ச நாட்கள் கஷ்டமாகத்தானிருந்தது. ஆனால் இதோ பத்து மாதங்களுக்குப் பிறகு, இப்போது முட்டி மடக்கி 21 புள்ளிக் கோலம் போட முடிகிறது. எழுந்து எழுந்து 108 நமஸ்காரம் செய்ய முடிகிறது. கிரிவலத்தின் போது இடுக்குப் பிள்ளையாரில் நுழைந்து நுழைந்து வர முடிகிறது. தரையில் உட்கார வைத்துச் சாப்பாடு போடுமிடங்களில் நாக்கு ஊறினாலும், மனம் ஏங்கினாலும் அவர்களிடம்,

"இல்லீங்க நான் இன்னைக்கு விரதம் என்று பொய் சொல்லிக் கொண்டிருந்த நான் இலையைப் பார்த்தவுடன் படக்கென்று உட்கார முடிகிறது. போன மாதம் மந்த்ராலயத்தில் வயிறு முட்ட ஸ்ரீராகவேந்திரர் மடத்தில் சாப்பிட்டு விட்டுக் கையை ஊன்றாமலே எழுந்திருக்கவும் முடிந்தது. சகோதரிகளே இந்தச் சின்ன உபாயத்தை முயற்சி செய்துதான் பாருங்களேன்!

— ஹம்ஸா

மும்பையின் பிரசித்தி பெற்ற 'வடா பாவ்' பற்றிக் கேள்விப்பட்டிருப்பீர்கள். ருசியான பாவ் ஸ்டஃப் செய்து அதே சமயம் சுலபமான, ருசியான சில சிற்றுண்டிகளைச் செய்து பார்க்கலாமா?

மசாலா பாவ் :

பாவ் - 6 (நடுவில் வெட்டவும், முழுதாக வேண்டாம்)
வெண்ணெய் - 100 கிராம் (பாவில் தேய்க்க)
மாதுளம் பழம் - 1 கப்,
விதையில்லாத திராக்ஷைப் பழம் - 1 கப்,
பொடியாக வெட்டிய மல்லி - 1 கப்,
உகிழங்கு வேகவிட்டு மசித்தது - 1 கப்,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப,
கரம் மசாலாத் தூள் - 1 டீஸ்பூன்,
பச்சை மிளகாய் - 2 (பொடியாக நறுக்கியது).
எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை :

வாணலியில் எண்ணெய் விட்டுக் காய்ந்ததும் அதில் பச்சை மிளகாய், கரம் மசாலா, கிழங்கு, உப்பு சேர்த்து நன்றாகக் கிளறி 5 நிமிடம் சிம்மில் வைக்கவும். இப்பொழுது ஸ்டவ்விலிருந்து இறக்கி அத்துடன் மல்லி சேர்த்து திராக்ஷைப் பழம், மாதுளம் பழம் சேர்த்து மிக்ஸ் செய்யவும்.

ஒவ்வொரு பாவ்வை எடுத்து இரண்டாக பிளந்து, ஆனால் இரண்டு துண்டாகாமல், வைத்துக் கொள்ளவும்.

இப்பொழுது ஒவ்வொரு பாவ்வாக எடுத்து அதை இந்த மசாலாவால் முடிந்தவரை ஸ்டப் செய்து கொள்ளவும்.

தவாவை சுட வைத்து பாவை வைத்து நாலு பாகமும் வெண்ணெய் விட்டு சுடச்சுட எடுக்கவும். இதை டொமாடோ சாஸ் அல்லது மீடா சட்னி யுடன் சாப்பிடலாம்.

வடா பாவ் :

வடா என்பது நாம் செய்யும் கிழங்கு போண்டா போல் செய்ய வேண்டும். பெரிய உருளைகளாக இருக்கும்.

வடா செய்ய தேவையானவை : (உருளைகள் செய்ய)

கிழங்கு மசித்தது - 2 கப்,



ப. மிளகாய் விழுது - 1 டீஸ்பூன்,
பூண்டு விழுது _ 1 டீஸ்பூன்,
மல்லி - 1 கப் (பொடியாக),
வறுத்த முந்திரி - 1 கப்,
மஞ்சள் தூள் - 1 டீஸ்பூன்,
எண்ணெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்.

உருளைகளை முக்கி எண்ணெயில் இட தேவையானவை :

கடலை மாவு - 2 கப்,
உப்பு -தேவைக்கேற்ப,
மிளகாய்ப் பொடி - 1 டீஸ்பூன்,
நீர் - தேவைக்கேற்ப.

செய்முறை :

வாணலியில் 2 டேபிள் ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டுக் காய்ந்ததும், மிளகாய் விழுது, பூண்டு சேர்த்து அத்துடன் கிழங்கு, உப்பு சேர்த்து 5 நிமிடம் சிம்மில் வைத்துக் கிளறவும். மஞ்சள் தூள் சேர்க்கவும். இப்பொழுது ஸ்டவ்வில் இருந்து எடுத்து அதில் மல்லி, முந்திரி சேர்த்து பெரிய உருளைகளாகச் செய்து வைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு பாவுக்குள் ஒரு உருளை வைக்க வேண்டும்.

கடலை மாவு, உப்பு, மிளகாய்த் தூளை ஒரு பாத்திரத்தில் நீர் விட்டுக் கலக்கி, போண்டா செய்யும் பதத்தில் கலக்கி வைத்துக் கொள்ளலாம்.

வற்றல் போடும் போது, ஒரு பெரிய பீட்ரூட்டைத் தோல் சீவி மிக்ஸியில் கூழாக்கிக் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் வற்றல் மாவில் கலந்து வற்றல் போட்டால், ஃபுட் கலர் போடாமலேயே ரோஸ் நிற வற்றல் ரெடி.

- எஸ். ரமாமணி



வாணலியில் எண்ணெய் விட்டுக் காய்ந்ததும் ஒவ்வொரு உருளையையும் மாவில் முக்கி எண்ணெயில் போட்டுத் திருப்பி விட்டு, சிவக்க எடுத்து வையுங்கள்.

பாவை முதலில் சொன்ன மாதிரியே வெட்டி அதில் சிறிது வெண்ணெய் தடவி, ஒவ்வொன்றிற்குள்ளும் ஒரு வடா வைத்து மெல்ல கைகளால் அமர்த்தி பிரஸ் செய்து வைத்து கெட்ச்-அப் உடன் சாப்பிடவும்.

இந்த வடா பாவ் ஒன்று சாப்பிட்டாலே வயிறு நிறைந்து விடும்.

இதுதான் பம்பாய் வடா பாவ். இதில் வெண்ணெய்க்குப் பதில் மிளகாய்ச் சட்னியை பாவின் உள் தேய்க்கலாம். (காரம் பிடித்தவர்கள்).

சட்னி பாவ் :

தேவையானவை :
வேர்க்கடலை - 1 கப் (தோலுடன்),
மல்லி பொடியாக நறுக்கியது - 1 கப்,
பச்சை மிளகாய் - 2 (அ) 3 தேவைக்கேற்ப,
பூண்டு - 2 (அ) 3 (பிடித்தால்)
எலுமிச்சைச் சாறு - 2 டீஸ்பூன்,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப,
கிஸ்மிஸ் - 1 கப்,
வெண்ணெய் பாவில் தடவ - 100 கிராம்,
தேங்காய் துருவியது - 1/2 கப்.
வேர்க்கடலை, மல்லி, மிளகாய் - சட்னி செய்ய.

தேங்காய், பூண்டு எல்லாம் சேர்த்து நீர் அதிகம் விடாமல் சட்னி அரைத்து அதில் உப்பு, எலுமிச்சைச் சாறு சேர்க்கவும். கிஸ்மிஸ் சேர்க்கவும்.

ஒவ்வொரு பாவையும் மேலே சொன்ன படி வெட்டி அதில் வெண்ணெய் தடவி 1 பெரிய ஸ்பூன் சட்னி வைத்து அழுத்தி வைக்கவும்.

இது மிகவும் ருசியாக இருக்கும். காப்பி, டீயுடன் சாப்பிடலாம். இதற்குத் தனியாக கெட்ச்-அப் அவசியமில்லை. வேண்டுமானால் பாவ் மேல் சிறிது அழகாக விட்டு வைக்கலாம்.

இந்தச் சட்னியை 4 நாட்கள் ஃப்ரிட்ஜில் வைக்கலாம். இதைச் சுடச்சுடச் செய்ய வேண்டாம் வேலை குறைவு.

சீஸ் பாவ் :

(ஆறு பாவுக்கான அளவு)

துருவிய சீஸ் - 2 கப்,
கார்லிக் பிளேக்ஸ் - 2 டீஸ்பூன்,
சில்லி பிளேக்ஸ் - 2 டீஸ்பூன்,
டொமாட்டோ சாஸ் - 1/2 கப்,
Oregano தூள் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை :

துருவிய சீஸுடன் கார்லிக், சில்லி, Oregano எல்லாம் சேர்த்து மிக்ஸ் செய்ய வேண்டும்.

பாவ்வை பிளந்து அதில் சாஸ் தடவி சீஸ் மிக்ஸால் நன்றாக அடைக்கவும். இதை ஓவனில் 6 (அ) 7 நிமிடம் வைத்து சீஸ் உருகியதும் எடுத்து சுடச்சுட டொமாடோ கெட்ச்-அப் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம்.

குழந்தைகள் மிக விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள். பர்த்டே பார்ட்டியில் செய்யவும்.

வெஜ் பாவ் :

துருவிய கோஸ் - 1 கப்,
துருவிய காரட் - 1 கப்,
துருவிய இளம் வெங்காயம் - 1 கப்,
மல்லி - 1 கப்,
எலுமிச்சைச் சாறு - 2 டீஸ்பூன்,
மிளகுத் தூள் - 1 டீஸ்பூன்,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப.

மேலே கூறிய எல்லாவற்றையும் ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு மிக்ஸ் செய்து ஒவ்வொரு பாவாக முடிந்தவரை அடைத்து ஓவனில் 6, 7 நிமிடம் வைத்து எடுத்து கெட்ச்-அப் அல்லது மீடா சட்னியுடன் சாப்பிட வேண்டும். குழந்தைகள் ஒன்றுக்கு இரண்டாகச் சாப்பிடுவார்கள். இந்த வெஜ்பாவுக்குத் தயிரில் உப்பு சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளலாம்.

மேலே கூறிய எல்லா பாவ் வகைகளிலும் பூண்டு சேர்த்துச் செய்யலாம். பாவை வெட்டும் போது ஒரு சைட் வெட்டப்படாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும்.

— இந்திரா கணபதி

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : பனீர் கடைசி தேதி : 15.06.2003

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

ஒரு சின்ன உதவிக்கு இத்தனை சக்தியா?



இங்குள்ள ஒரு உண்மை நிகழ்ச்சி, 'ப்ரெண்ட்ஸ்ஷிப் டே' அன்று இணையதளத்தில் வளைய வந்தது. அனுப்பியவர் பெயரும், விலாசமும் தெரியவில்லை. ஆனால் நமக்கு ஓர் அற்புதமான உண்மையைக் கூறுகிறது. -

நான் மேல்நிலைப் பள்ளியில் சேர்ந்திருந்த சமயம் ஒரு வெள்ளிக் கிழமையன்று வீடு திரும்பிக் கொண்டிருந்தேன், அடுத்த இரண்டு விடுமுறை நாட்களிலும் கலந்து கொள்ளப் போகிற பார்ட்டிகள், விளையாடப் போகும் கால் பந்தாட்டம் எல்லாவற்றையும் நினைத்து ரசித்தபடி. எனக்கு முன்னால் என் வகுப்பில் சேர்ந்திருந்த 'கைல்' என்னும் மாணவன் சென்று கொண்டிருந்தான். அவனது கையில் ஏகப்பட்ட புத்தகக் கட்டுகள். தூக்க முடியாமல் தூக்கிச் சென்று கொண்டிருந்தான்.

'என்ன இது, யாராவது வாரக் கடைசியில் இவ்வாறு புத்தகங்களை வீட்டுக்குத் தூக்கி வருவார்களா? சரியான புத்தகப் புழுவோ அலலது அறிவு ஜீவியோ? நமக்கு என்ன வந்தது' நடையைத் தொடர்ந்தேன்.

சற்று நேரத்தில் எதிர்ப் பக்கத்திலிருந்து ஒரு ரௌடி கும்பல் ஓடி வந்தது. அவர்கள் வேண்டுமென்றே கைலின் மீது மோதி அவனைக் கீழே புழுதியில் தள்ளி, புத்தகங்களைப் பிடுங்கித் தூர எறிந்து, மூக்குக் கண்ணாடியையும் கழற்றி வீசி விட்டுச் சிரித்தபடி பறந்து சென்றது. கைலைப் பார்க்கப் பரிதாபமாக இருந்தது.

என்னை அவன் பார்த்த பார்வையில் சொல்ல முடியாத சோகம். புழுதியைத் தட்டிக் கொண்டு சமாளித்து எழுந்து கண்ணாடியைத் தேடிக் கொண்டிருந்தான். ஓடிச் சென்று உதவினேன். கண்ணாடியை எடுத்துக் கொடுத்த போது அவன் கண்களில் ஈரம் கசிந்து கொண்டிருந்தது.

இருவருமாகச் சேர்ந்து சிதறிக் கிடந்த புத்தகங்களைப் பொறுக்கி எடுத்துக் கொண்டு பேசிக் கொண்டே நடந்தோம். எனக்கு 'கைலை' அந்தக் குறுகிய நேரத்துக்குள் மிகவும் பிடித்துப் போய் விட்டது. ஒரு புன்னகையுடன் அவன் விடைபெற்றான்.

இப்படி ஆரம்பித்த எங்கள் நட்பு அடுத்த

நான்கு ஆண்டுகளில் மேலும் நெருக்கமாகி, நானும் கைலும் இணைபிரியா நண்பர்களாகி விட்டோம். இறுதியாண்டு இறுதி நாளன்று கிராஜுவேஷன். பிரிவுபசார விழா. பள்ளியை விட்டுச் செல்லும் மாணவர்கள் சார்பாக கைல் உரையாற்றுவதாக ஏற்பாடு. அவன் தான் இதற்கெல்லாம் தகுதியானவன். விழா விற்காக ஜம்மென்று உடையணிந்து வந்திருந் தான். இந்த நாலு ஆண்டுகளில் அவன் தோற் றத்தில் ஏகமாய் மெருகேறி, கண்ணாடி மேலும் களையூட்ட அவனுக்குப் பள்ளியில் 'ஹீரோ' அந்தஸ்துதான்.

கைல் என்னவோ அன்று பதற்றத்துடன் காணப்பட்டான். "டேய், நீயா இப்படி பயப் படுகிறாய்? வெளுத்து வாங்கி விடுவாய். கவ லைப்படாதே" தைரியம் சொல்லித் தட்டிக் கொடுத்தேன். அவனது கண்களில் அதே நன்றியுணர்வு புன்னகை - நான்கு ஆண்டு களுக்கு முன்பு கண்டது. "தேங்க்ஸ்டா" என் றான் கையைப் பிடித்துக் கொண்டு.

சற்று நேரத்தில் அவனது உரை தொடங்கி யது. முதலில் சற்றுத் தடுமாறியவன், சமாளித் துக் கொண்டு பேச ஆரம்பித்தான். "நண்பர் களே, இன்று நாம் குழப்பமும், போராட்டங் களும் நிறைந்த விடலைப் பருவத்திலிருந்து விடுபட்டு வாலிபப் பருவத்தின் பொறுப்பான பாதையை நோக்கிச் சென்று கொண்டிருக் கிறோம்.

உங்கள் அனைவருக்கும் ஒன்று சொல்ல விரும்புகிறேன். ஒருவனுக்கு உயிர் நண்ப னாய்க் கடைசி வரை இருப்பதுதான் அவ னுக்கு நீ கொடுக்கக்கூடிய மிகச் சிறந்த பரிசா கும். இந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் உங்களுக்கெல்லாம் என் வாழ்க்கையில் நிகழ்ந்த கதையொன்றை சொல்லப் போகிறேன்.

உரையைத் தொடர்ந்தவன் எங்கள் இருவரது முதல் சந்திப்பையும், அதன் பின் நடந்தவற்றையும் விலாவாரியாகச் சொன் னான். அன்று வரை எனக்குத் தெரியாத திடுக்கிடும் விஷயம் ஒன்றையும் சொன்னான். அதாவது அந்த வாரக் கடைசியில் அவன் தற்கொலை செய்து கொள்வதாய்த் தீர்மானித் திருந்தானாம். மனப்போராட்டத் தோல்வியி னால் எடுத்த முடிவு. ஆனால் அந்த வெள்ளி யன்று நடந்த சம்பவங்கள், நான் நீட்டிய நேசக்கரம், என் நண்பர்களின் அன்பு அவன் மனத்தை மாற்றி விட்டன. அன்று அத்தனை புத்தகங்களையும் அள்ளி எடுத்துக் கொண்டு வந்தது கூட, இறப்பதற்கு முன் பள்ளி லாக் கரை ஒழித்து காலி செய்தது. தான் இறந்த பிறகு தன் தாய்க்கு அந்தச் சிரமம் தர வேண் டாமே என்ற பரிவால்தான்!

என்னையே உற்றுப் பார்த்துக் கொண்டு பேசிக் கொண்டே போனவனின் முகத்தில் மீண்டும் அதே புன்னகை. கைல் உரையை முடிக்க, கூட்டத்தில் அனைவரும் விக்கித்துப் போயிருந்தனர். விழாவுக்கு வந்திருந்த கைலின் பெற்றோர்கள், கண்களில் கண்ணீர் மல்க என்னைப் பார்த்து புன்னகை புரிந்த னர். அதே நன்றி கலந்த புன்னகை. முதன் முதலாக அன்றுதான் அந்தப் புன்னகையின் முழுப் பரிமாணமும், அதன் ஆழமும் எனக் குப் புரிந்தது. ஒரு சின்ன உதவிக்கு ஒருவரது வாழ்க்கையையே மாற்றுகின்ற சக்தி உண்டா என்று வியந்தேன்.

ஆம் நிச்சயம் உண்டு. உனது செயல்களின் வீரியம், சக்தி ஆகியவை உனக்கே தெரியாது. அதனை ஆக்க வழியில் செலுத்தினால் அற் புதங்களை நிகழ்த்த உன்னால் கண்டிப்பாக முடியும். செலுத்து, நிகழ்த்து.

தமிழில் : சுமித்ரா கல்யாணராமன்

பயணங்களின்போதோ, குழந்தைகள், முதியவர்களை வெகு நேரம் காத்துக் கொண்டிருக்க வேண்டிய டாக்டர்களிடம் கூட்டிப் போகும் பொழுதோ, கைவசம் கார்ன்ஃப்ளேக்ஸ் பாக்கெட் கண்டிப்பாக வைத்திருங்கள். இது ஒரு முழு உணவு போன்றது. அதிலும் ஹனி கார்ன் ஃப்ளேக்ஸ் போன்றவைகள் அப்படியே சாப்பிட ருசியாகவும் இருக்கும். ஒருமுறை அஹோபில க்ஷேத்திரத் தில், பாவன நரசிம்ஹரை தரிசனம் செய்து திரும்பும் பொழுது இரவு வேளையில் நடுக்காட்டில் மாட்டிக் கொண்டோம். கையில் இருந்த கார்ன்ஃப்ளேக்ஸ்தான் மன பயத்தைத் தாங்க உடலுக்கு உறுதி அளித்தது.

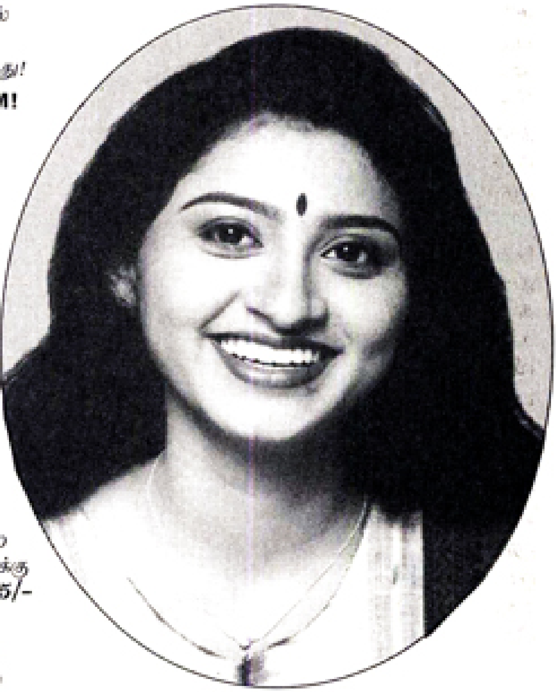
- கே. ஹம்ஸா



இனி எல்லாமே ஈஸிதான்!

இண்டர்வியூக்குப் போனா இங்கிலீஷ்,
ஈ-மெயில் அனுப்பணும்னா இங்கிலீஷ்,
கம்ப்யூட்டர் கத்துக்கணும்னா இங்கிலீஷ்,
கணவருடன் பார்ட்டிக்குப் போனா இங்கிலீஷ்,
பசங்க படிக்கற ஸ்கூலுக்குப் போனா இங்கிலீஷ்,
எங்கே போனாலும் இங்கிலீஷ்.. இங்கிலீஷ்.. இங்கிலீஷ்!

என்ன... மற்றவர்கள் இங்கிலீஷில் பேசுவதை உங்களால் புரிந்துகொள்ள முடிகிறது. ஆனால் அவர்களிடம் உங்களால் சகஜமாக இங்கிலீஷில் பேச முடியவில்லை. ஏதாவது தவறாகப் பேசிவிடுவோமோ என்று தயக்கமாக இருக்கிறது!



இதுதானே உங்க ப்ராப்ளம்? NO PROBLEM!

உங்களது ஓய்வு நேரத்தில் தினசரி அரைமணி நேரம் செலவிட்டால் போதும்!

ஸ்பீச் ஜெனரேட்டிங் ஃபார்முலா SGF™ அடிப்படையில் நாங்கள் அமைத்துள்ள ஓர் எளிய பயிற்சியின் மூலம் நீங்கள் ஈஸியாக இங்கிலீஷ் பேசக் கற்றுக் கொள்ளலாம்.

கடந்த 22 ஆண்டுகளில் 15 லட்சத்திற்கும் மேற்பட்டவர்கள் எங்களது **ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ் டிரெயினிங் கோர்ஸின்** மூலம் பயனடைந்துள்ளனர்.

வீட்டிலிருந்தபடியே, ஓய்வு நேரத்தில் தினசரி அரைமணி நேரம் செலவிட்டு எங்களது பாடங்களைப் பிராக்டிஸ் செய்தால் போதும். **தயக்கமின்றி இங்கிலீஷ் பேச உங்களால் முடியும்.**

கீழே உள்ள கூப்பனைப் பூர்த்தி செய்து இன்றே அனுப்புங்கள். பாடங்களை V.P.P. மூலம் உங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கிறோம். தபால்காரரிடம் ரூ.395/- செலுத்திப் பெற்றுக் கொள்ளவும்.

கோர்ஸ் பாடங்களை தினசரி அரைமணி நேரம் பிராக்டிஸ் செய்து, மடமடவென இங்கிலீஷில் பேச ஆரம்பியுங்கள்.

இதோ கூப்பன்

நானும் **விவேகானந்தாவின் ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ் டிரெயினிங் கோர்ஸில்** சேர விரும்புகிறேன். எனக்குப் பாடங்களை V.P.P. மூலம் அனுப்புங்கள். தபால்காரரிடம் ரூ.395/- செலுத்திப் பெற்றுக் கொள்கிறேன்.

பெயர் : ....

முகவரி : ....

....

....பின்கோடு....................

VIVEKANANDA INSTITUTE

9, மேட்லி ரோடு, தி.நகர், சென்னை - 600 017.

EMR

விவேகானந்தாவின்
ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ்
டிரெயினிங் கோர்ஸ்
இனி தடையேதுமில்லை
இங்கிலீஷ் பேச...

02 / TAM / 03 / NAGA

இருபது முதல்

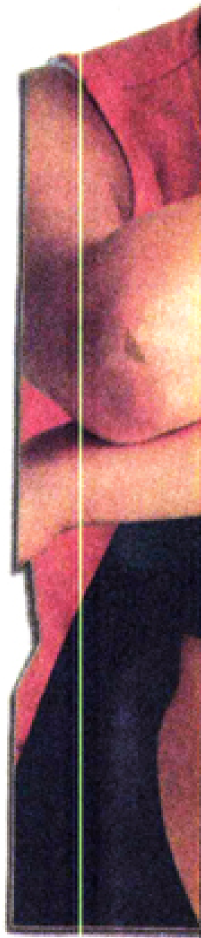
ஒவ்வொரு பெண்ணிற்கும் இருபது வயது முதல் முப்பது வயது வரையிலான காலத்தை வசந்த காலம் என்றழைக்கலாம். இந்தப் பருவத்தில் கல்லூரியில் மேற்படிப்பு, புதிய வேலை, திருமணமாகி கணவனின் அறிமுகம், அற்புதமான தாய்மைப் பருவம் ஆகியவற்றை அனுபவிக்கின்றனர். இந்தப் பருவத்தில் உடலை எவ்வாறு பேணி பாதுகாக்க வேண்டும் என்று விளக்குகிறார் அழகுக் கலை நிபுணர் திருமதி. மஹாலக்ஷ்மி. இந்த வயதினர் தங்கள் உடல் எடை கூடாதிருக்க எவ்வாறு கவனமாக இருக்க வேண்டுமென விளக்குகிறார் மகப்பேறு மருத்துவர் டாக்டர் செல்வி.



பருவ வயதுக் குழந்தைகளை மிகவும் கவனமாக ஊட்டமளித்து, தவறான பழக்கங்களிலிருந்து பாதுகாத்து வளர்க்க வேண்டியிருக்கிறது. அதுவே இருபது வயதானதும் அவர்களுக்கு மனமுதிர்ச்சி ஏற்பட்டு விடுகிறது. தங்களை எவ்வாறு கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும் என்ற தெளிவு பிறக்கிறது. தன் தலைமுடியிலிருந்து சருமம், கை, கால் பாதங்கள் வரை அனைத்தையும் அழகுடன் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்ற ஆசை ஏற்படுகிறது.

முகம் நன்கு விரிந்து வளர்ச்சி அடைந்து விட்டதால் தங்கள் முக அமைப்பிற்கு ஏற்ப தலைமுடியினை அழகாக வெட்டிக் கொள்ளலாம். முன்புறம் ஃப்ரிஞ்ச் வைத்து, U கட், நேரான தலைமுடி என எந்த வகை முக அமைப்பிற்கு ஏற்றவாறு உள்ளதோ அதனைத் தேர்ந்தெடுத்து பார்லரில் சென்று வெட்டிக் கொள்ளலாம். தலைமுடியினை வாரமிருமுறை ஷாம்பூ போட்டும், வாரமொருமுறை ஆயில் மசாஜ் செய்தும் அலச வேண்டும். இந்த வயதினர் இரண்டு சக்கர வாகனங்களை ஓட்டும் போது தலைமுடியை ஸ்கார்ஃப் கொண்டு மூடிச் செல்வது நல்லது.

இந்த வயதினருக்குக் கூந்தலில் பொடுகு ஏற்படுவது சகஜம். கூந்தலின் மயிர்க்காலில் பொடுகு என்பது கண்ணுக்குத் தெரியாத செல்களே ஆகும். இந்த செல்கள், இறந்து போன பின் மெல்லிய உலர்ந்த தோல் போல் தலையில் படர்ந்திருக்கும். சிறிய ஸீபங்களோடு கலந்து சில சமயம் அரிப்பினை ஏற்படுத்தும். இதனை தக்க சமயத்தில் தடுக்காவிட்டால் தலைமுடி



முப்பது வரை...



உதிர்வதோடு, முகத்திலும், கழுத்திலும் கட்டிகள் ஏற்படும். பொடுகு ஏற்படாமல் இருக்க நல்ல இரத்த ஓட்டம், போதிய காற்றோட்டம் அவசியம். தலையில் ஏற்படும் வியர்வையும் பொடுகு ஏற்படக் காரணமாகிறது. எனவே தலைமுடிக்கு நல்ல இரத்த ஓட்டம் கிடைக்க ஆயில் மசாஜ் செய்து, சூடான வெந்நீரில் துவாலையை நனைத்துப் பிழிந்து தலையில் கட்டி விடுவது நல்லது.



சிலருக்கு இந்த வயதிலேயே இள நரை ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. கருவேப்பிலையை உணவில் நிறைய சேர்த்துக் கொள்வதால் நரையைத் தடுக்கலாம். கருவேப்பிலை உடல் சூட்டை அதிகரிக்கும். எனவே நிறைய நீர் மோர் பருக வேண்டும்.

முகத்தினை இந்த வயதினர் மிகவும் கவனமாக பாதுகாக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு நாளும் இரவு படுக்கப் போகும் முன் கிளென்ஸிங் மில்க் அல்லது காய்ச்சாத பாலில் பஞ்சினை நனைத்து முகத்தைச் சுத்தமாகத் துடைக்க வேண்டும். இருபது வயதிலிருந்து மினி ஃபேஷியல் செய்து கொள்ளலாம்.

கல்லூரிக்கோ, வேலைக்கோ, விருந்திற்கோ மெல்லியதாக மேக்-அப் போட்டுக் கொண்டிருந்தால் இரவு சிறிது பஞ்சில் கோல்ட் க்ரீம் அல்லது எண்ணெய் போட்டு கண், நெற்றி, முகவாய் ஆகிய இடங்களில் நன்றாகச் சுத்தம் செய்து பிறகு சோப் அல்லது கடலை மாவுப் போட்டுக் கழுவ வேண்டும். கனிப்

பொறியில் அதிக நேரம் வேலை செய்பவர்களும், இரவு நேரம் வேலை செய்பவர்களும் கண்ணைச் சுற்றிக் கருவளையம் ஏற்படாமல் கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

கைகளையும், கால் பாதங்களையும் மாதமொருமுறை மானிக்யூர், பெடிக்யூர் செய்து கொள்ள வேண்டும். பார்லருக்குச் செல்ல முடியாதவர்கள் வீட்டிலேயே அகலமான டப்பில் வெந்நீர் ஊற்றி, சிறிது எலுமிச்சைச் சாறு, உப்பு சேர்த்து கைகள், பாதங்களை ஊறவைத்து, நகங்களைச் சுத்தப்படுத்தவும். நகங்களை வட்டமாக வெட்டி விட்டு, நகங்களுக்குப் பாலீஷ் போடவும்.

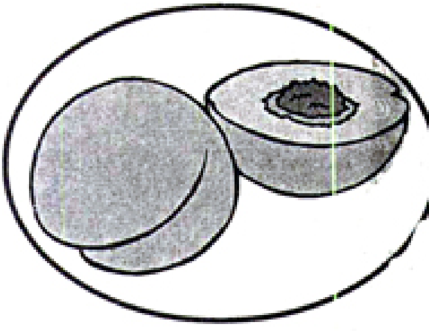
திருமணம் கூடி வரும் நிலையில் இருந்தால் மணமகளை மூன்று மாதங்களுக்கு முன்பிருந்தே அழகு நிலையங்களில் திட்டமிட்டுத் தயார் செய்கிறோம். ஆயில் மசாஜ், ப்ளீச்சிங், ஃபேஷியல், பெடிக்யூர், மானிக்யூர் போன்றவற்றை மூன்று மாதங்களிலும் செய்வோம். திருமணத்திற்கு மூன்று நாட்கள் முன்பு கை கால்களில் மெஹந்தி, இராஜஸ்தானி மற்றும் அராபிக் டிசைன்களில் போடுவது மணப்பெண்ணின் அழகை அதிகரிக்கும். திருமணமான புதிதில் பெண்கள் தங்களை அழகுபடுத்திக் கொள்வதில் தானே கவனமாக இருந்து விடுவார்கள்.

அடுத்த நிலை பேரின்பம் தரும் தாய்மை நிலை. கூடிய வரை கவனத்துடன் எந்தச் செயலையும் செய்வது நல்லது. 'வேக்ஸிங்' என்ற முடியை நீக்கும் முறையை கர்ப்ப காலத்தில் கண்டிப்பாகச் செய்யக் கூடாது. ஃபேஷியல், புருவம் சீர்செய்வது, பெடிக்யூர் முதலியவற்றையும் ஐந்து அல்லது ஆறு மாதங்களானதும் நிறுத்தி விட வேண்டும்.

வயிறு பெரிதாக ஆரம்பித்ததும் வயிற்றைச் சுற்றி அரிப்பு ஏற்படும். அப்போது சொறிந்து விட்டால், குழந்தை பிறந்த பிறகு தழும்புகள் ஏற்பட்டு விடும். தினசரி குளிப்பதற்கு முன் சிறிது வைட்டமின் ஈ ஆயில் அல்லது ஆலிவ் ஆயில் எடுத்து லேசாக வயிற்றின் மேல் தடவி பிறகு கடலை மாவு தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும். வயிற்றில் சுமை ஏறும் போது காலில் நீர் கோர்த்துக் கொள்ளும். டாக்டரின் அறிவுரைப்படி பார்லி தண்ணீர் சாப்பிடலாம். சொறியக் கூடாது. ஆலிவ் எண்ணெய் தடவவும்.

சிலருக்கு பிரசவத்திற்கு முன்பும், பின்பும் முடி நிறைய கொட்டும். உடலில் கால்சியம்

அரை நெல்லிக்காய் ஊறுகாய்



இப்போது அரை நெல்லிக்காய் நிறைய கிடைக்கிறது. இதையும் ஊறுகாய் போட்டால் பிரமாதமாக இருக்கும்.

தேவையான பொருட்கள் :

அரை நெல்லிக்காய் - 8 கப், பொடித்த உப்பு - 1 கப், நல்லெண்ணெய் - ½ கப், வெந்தயம் - 1 டீஸ்பூன், பெருங்காயம் - சிறிய துண்டு, மஞ்சள் பொடி - ½ டீஸ்பூன், கடுகு - 1 டீஸ்பூன்.

செய்முறை :

முதலில் கடாயில் சிறிது நல்லெண்ணெய் விட்டு வெந்தயம், பெருங்காயத்தை வறுத்து எடுத்துக் கொண்டு பிறகு மீதமுள்ள எண்ணெயை விட்டு, கடுகு தாளித்துக் கொண்டு, மஞ்சள் பொடி சேர்த்து நன்றாகக் கழுவிய அரை நெல்லிக்காயை அதில் சேர்த்து மிதமான சூட்டில் சிறிது வதங்கியபின், உப்பு காரப்பொடி சேர்த்து, வறுத்த வெந்தயம், பெருங்காயத்தையும் பொடித்துச் சேர்த்துக் கிளறி, வதக்கி ஆறியபின், ஒரு ஜாடியில் வைத்துக் கொள்ளலாம்.

- சங்கரி வெங்கட



இரண்டு ஆண்டுகள்



புதிய
முதல் நிலை நே
தமி

அன்னதானத் திட்டம்

- 162 திருக்கோயில்களில் பக்தர்களுக்கு வரப்பிரசாதமாய் அமைந்த அற்றார் அழிபசி தீர்க்கும் திட்டம்.
- நன்கொடை மற்றும் உண்டியல் மூலம் கிடைக்கப்பெற்ற பக்தர்களின் நிதி உதவி ரூ.10 கோடி.
- தற்போது தர்காக்களிலும் நடைபெறுகிறது.

நவீன மருத்துவச் சிகிச்சை

- கிராமப்புறங்களில் இதயக்கோளாறு உள்ளவர்களை பரிசோதித்து சிகிச்சையளிக்க, இதயநோய் நிபுணர்களுடன் கூடிய மருத்துவ வாகனங்கள் சென்று உதவுகின்றன. இதுவரையில் 199 சிறப்பு முகாம்களில் பரிசோதிக்கப்பட்டு சிகிச்சையளிக்கப்பட்டுள்ள நோயாளிகளின் எண்ணிக்கை : 3,19,800.


பெண் கமாண்டோ குழுமம்

"ஒரு மகத்தான தமிழ
இந்தியாவிலேயே
பெறவிருக்கின்ற தமிழ
நமது அ

அனைவருக்கும் கல்வித் திட்டம்

- 6 முதல் 14 வயது வரை உள்ள குழந்தைகள் அனைவருக்கும் அடிப்படைக் கல்வி வழங்கிடும் இயக்கத்தில் தமிழ்நாடு இந்தியாவிலேயே முன்னோடி மாநிலம்.
- தமிழ்நாட்டில் 756 ஆரம்பப் பள்ளிகளும், 676 நடுநிலைப் பள்ளிகளும் 220 உயர்நிலைப் பள்ளிகளும் 260 மேல்நிலைப் பள்ளிகளும் துவக்கப்பட்டுள்ளன.

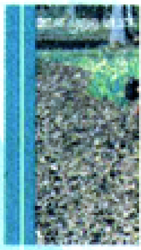

குறைந்த விலை வேட்டி-சேலை திட்டம்

தொழில் பூங்காக்கள்

- அமெரிக்காவின் "Cornell" பல்கலைக் கழகத்துடன் இணைந்து ரூ.82.50 கோடி மதிப்பில் கடல் உயிரியல் தொழில்நுட்பப் பூங்கா.
- ரூ.24 கோடியில் இருங்காட்டுக் கோட்டையில் ஆயத்த ஆடைப் பூங்கா.
- நிலக்கோட்டையில் "சிப்காட்" நிறுவனத்தின் மூலம் உணவு மற்றும் சுற்றுச்சூழல் தொழில் பூங்கா.

எங்கும் கணினி மயம்

- மாவட்டங்களில் வருவாய் நிர்வாகம் கணினி மயம், மக்கள் விரும்பும் தகவல்களைப் பெற தொடுதிரைக் கணினிகள், சிட்டா, அடங்கல் போன்ற நில உரிமைச் சான்றுகள், பிற சான்றுகளை உடனுக்குடன் தர கணினி மையங்கள்.
- தொழில் கல்வி பட்டப் படிப்பிற்கான நுழைவுத் தேர்வு அனுமதிக் கடிதங்கள் கணினி மூலம் பெறும் புதிய முறை.
- பதிவுத்துறையில் 350 சார்பதிவாளர் அலுவலகங்கள் கணினி மயம்.
- சென்னை, ஈரோடு, தூத்துக்குடி மாவட்டங்களில் பதிவுத்துறை அலுவலகங்களை இணைக்கும் "செர்நெட்" வசதி.



மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்கள்

- பொருளாதார, கல்வி நிலையினை உயர்த்தி மகளிர்க்கு அதிகாரம் வழங்கும் மௌனப் புரட்சி. 1.22 லட்சம் சுய உதவிக் குழுக்களில் 20 லட்சம் பெண் உறுப்பினர்கள்; வங்கிகள் மூலம் கடனாக 79,675 மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு ரூ.402.86 கோடி. குழுக்களின் சேமிப்புத் தொகை ரூ.277.54 கோடி.

ஊட்டச்சத்து வழங்கல்

- தரமான ஊட்டச்சத்து வழங்கும் திட்டத்தை அமல்படுத்துவதில் தமிழ்நாடு முன்னோடி மாநிலமாக விளங்குகிறது.
- கருவுற்ற பெண்கள், பாலூட்டும் தாய்மார்கள், சிசுக்கள், பள்ளிக்குச் செல்லும் குழந்தைகள், பருவப் பெண்கள் மற்றும் ஓய்வூதியம் பெறுவோர் என்று அனைவருக்கும் முழுமை வகையில் பயனளிக்கக்கூடிய இந்த திட்டத்துக்காக அரசாங்கம் ரூ.645 கோடிக்கும் மேலாக முதலீடு செய்துள்ளது.

அனைத்து மகளிர் காவல் நிலையங்கள்

- துன்பங்களுக்கு உள்ளாகும் பெண்களின் துயர் துடைக்க 148 அனைத்து மகளிர் காவல் நிலையங்கள்.
- பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகளுக்கு உதவ 'ஹெல்ப்லைன்' வசதி.

பெண் கமாண்டோ குழுமம்

- இந்தியாவிலேயே முதன் முறையாக முழு அளவிலான எதையும் சமாளிக்கும், பெண் கமாண்டோ குழுமம் அமைக்கப்பட்டது.

தொட்டில் குழந்தைகள்

- பெண் சிசுக் கொலை எனும் சோக நிகழ்வுக்கு முற்றுப்புள்ளி வைக்கும் முன்மாதிரித் திட்டம். 728 தொட்டில் குழந்தைகள்



...டிணையற்ற சாதனைகள்

...எழுச்சியுடன்

...கிய பயணத்தில்

...நாடு





...ன்னிகரற்ற தமிழகத்தை -
...நிரம் என்னும் நதுதீவினைப்
...ருவாக்குகின்ற
...ணம் இது

ஜெ ஜெயலலிதா
...மாண்புமிகு தமிழக முதலமைச்சர்

புதுவாழ்வு பெற்றனர். இவர்களில் 542 குழந்தைகள் மனிதநேயம் மிக்கோரால் தத்தெடுக்கப்பட்டனர்.

ஆதிதிராவிட மாணவியருக்கு இலவச மிதிவண்டிகள்

- கால்நோக நடந்து கல்வி கற்றும் கஷ்டம் கூடாது என்பதற்காக 11, 12-ஆம் வகுப்பு ஆதிதிராவிடர் மற்றும் பழங்குடியினர் மாணவியருக்கு ரூ.15 கோடி செலவில் இலவச மிதிவண்டிகள்.
- பயனடைந்தோர் எண்ணிக்கை 1,03,262

புதிய அண்ணா மறுமலர்ச்சித் திட்டம்

- 385 ஒன்றியங்கள், ஒவ்வொன்றிலும் குறைந்தது ரூ.1 கோடி முதலீட்டில் வேளாண்மை ஒட்டிய தொழில் துவங்கும் திட்டம்.

மலர் - கனி ஏற்றுமதி மண்டலங்கள்

- ரூ.25 கோடியில் தருமபுரி மாவட்டத்தில் ரோஜா மலர் ஏற்றுமதி மண்டலம்.
- ரூ.25 கோடியில் தேனி மாவட்டத்தில் மாம்பழ ஏற்றுமதி மண்டலம்.
- ரூ.15 கோடியில் நீலகிரி மாவட்டத்தில் மலர் ஏற்றுமதி மண்டலம்.

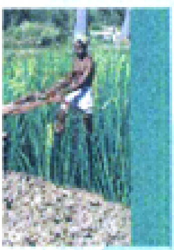


தரிசு நில மேம்பாட்டுத் திட்டம்

- வீணாகக் கிடக்கும் தரிசுநிலங்களை விளை நிலங்களாக மாற்றி, கிராமப்புற மக்களின் வாழ்க்கைத் தரம் உயர்த்தும் பொருளாதாரப் புரட்சி, இந்தியாவிலேயே முதன்முறையாக தமிழ்நாட்டில் அறிமுகம்.
- 20 லட்சம் ஹெக்டேர் நிலம் பயன் அடையும் வகையில் விரிவான தரிசு நில மேம்பாட்டுத் திட்டம் செயலாக்கம்

ஒருங்கிணைந்த சுகாதார வளாகங்கள்

- மகளிர் உடல் நலம் காக்கும் வகையில் தண்ணீர், மின்வசதி, கழிப்பிட வசதி மற்றும் குளியல் அறை வசதி கொண்ட சுகாதார வளாகங்கள் ஊராட்சி பகுதிகளில் ரூ.126.18 கோடி செலவில் 6,643 வளாகங்கள் கட்டி முடிக்கப்பட்டுள்ளன.



காவல்துறை நவீனமயம்

- ரூ.272 கோடி செலவில் காவல் துறை நவீன மயம்.
- காவல்துறையினர் உற்சாகத்தோடு பணியாற்றக் கூடிய சூழ்நிலையை உருவாக்க, தீர்க்கப்படாத குறைகளுக்குத் தீர்வு.
- மாண்புமிகு தமிழக முதல்வர் அவர்கள் நேரில் குறைகளைக் கேட்டு களைந்ததைப் போல் வேறு எந்த மாநிலத்திலும், எந்த முதல்வரும் செயல்பட்டதில்லை.

கூட்டுறவுக் கடன்-வட்டி, அபராத வட்டி தள்ளுபடி

- 2001-2002 ஆம் ஆண்டு வட்டிச் சுமையால் வாடிய விவசாயிகளுக்கு நிவாரணம் கிடைக்க, கூட்டுறவு கடனுக்கான வட்டி, அபராத வட்டி ரூ.226.56 கோடி தள்ளுபடி; பயன்பெற்றோர் 6,11,153 விவசாயிகள்.

புத்தொளி பெறும் வேளாண்மை

- வேளாண்மை உற்பத்தியில் நவீன முறைகளும் உத்திகளும் கையாளப்படுகின்றன.
- அரிசி உற்பத்தியில் தமிழ்நாடு இரண்டாவது இடத்தையும், சிறு தானிய உற்பத்தியில் முதலிடத்தையும் பெற்றுள்ளது.

...நுட்பமான சாகுபடி முறைகள் தொடக்கம்.
...சிக்கனமான நீர் பயன்பாட்டு உத்திகளுக்கு ஊக்கமளித்தல்.

...முதலீட்டில் தமிழகம் முதலிடம்

...உலக வங்கி, ஏபிஎன்-அம்ரோ, ஸ்டாண்டர்ட் சார்ட்டர்ட் வங்கிகள் தங்களுடைய சேவைக் கொள்முதல் மையங்களை சென்னையில் அமைத்துள்ளன.
...உற்பத்தித் துறை முதலீட்டில் இந்தியாவிலேயே தமிழ்நாடு முதலிடம் சி.ஐ.ஐ. கணிப்பு.
...ஏப்ரல் 2001 முதல் ஜனவரி 2003 வரை உற்பத்தித் துறையில் ரூ.43,482 கோடி முதலீடு.

...தொடரும் இலவச மின்சாரம்

...9.41 இலட்சம் சிறு, குறு விவசாயிகளுக்கும், 14 இலட்சம் இலவச குடிசை மின் இணைப்பு பெற்றவர்களுக்கும் தொடர்ந்து இலவசமாக மின்சாரம் கிடைக்க அரசின் நிதி உதவித்தொகைத் திட்டம்.

... சிறந்த எதிர்காலம்

வெளியீடு : இயக்குநர், செய்தி-மக்கள் தொடர்புத்துறை, தமிழ்நாடு அரசு, சென்னை - 600 009.

மாங்காய் சாதம் :

மாங்காயைத் துருவிக் கொள்ள வேண்டும். அடுப்பில் வாணலியை வைத்துச் சிறிது கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, கடலை பருப்பு, பெருங்காயம் தாளித்து இரண்டு பச்சை மிளகாய் அரிந்து போட்டு, துருவிய மாங்காயை அதில் போட்டு ஒரு கிளறு கிளறி இறக்கி விடவும். உதிரி உதிரியாய் வடித்த சாதத்துடன் கலந்து சாப்பிட மிகவும் சுவையாய் இருக்கும்.

- மல்லிகா கல்யாண சுந்தரம்.



சத்துக் குறைவதால் இந் நிலை ஏற்படுகிறது. பால் நிறையக் குடிக்க வேண்டும். குழந்தை பிறந்த பிறகு குறிப்பிட்ட கால அளவிற்குப் பிறகு தசைகள் இறுகி, தளர்ந்த உடற்கட்டைச் சீராக்க சரியான உடற்பயிற்சிகளை மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி செய்யவும்.

திருமணமான காலத்திலும், குழந்தைப் பேறு காலத்திலும் உடலை எவ்வாறு கவனிக்க வேண்டும் என்று மகப்பேறு மருத்துவர் டாக்டர் செல்வி கூறுகிறார் -

திருமணமாகும் வரை பெண்கள் தங்கள் உடற்கட்டை கவனமாக வைத்துக் கொள்கிறார்கள். திருமணம் பெண்களுக்குப் புத்துணர்ச்சியும், பொலிவும் அளிக்கிறது. கணவனின் அன்பில், புது உறவு கிடைத்த மகிழ்ச்சியினால் சிலர் எடை கூடுகிறது. மேலும், பல விருந்துகளில் கலந்து கொள்ளுவதாலும் எடை கூடுகிறது. எனவே பெண்கள் இந்தச் சமயங்களில் சாப்பிடும் உணவில் கொழுப்புச்சத்தைத் தவிர்த்து, உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

பெண்கள் கருத்தரித்ததும் உடல் எடை கூடுவது இயற்கையான விஷயம். ஒரு பெண் சுமார் 3.5 முதல் 4 கிலோ எடையுள்ள குழந்தையைப் பெற்றெடுக்கும் போது ஐந்து முதல் பத்து கிலோ எடை கூடுகிறது. இந்தச் சமயத்தில் எடை கூடுவதைக் கண்டு பயந்து சாப்பிடாமலிருக்கக் கூடாது. இதனால் குழந்தையின் வளர்ச்சி பாதிக்கப்படும். அதே சமயம் கொழுப்புச் சத்துள்ள உணவைச் சாப்பிடக் கூடாது. சாதாரண, நல்ல ஊட்டச்சத்துள்ள உணவு, காய்கறி, பழங்களைச் சாப்பிட வேண்டும். இதனால் மலச்சிக்கலை தவிர்க்கலாம். சரியான அளவு பால் சாப்பிடுவதால் குழந்தையின் எலும்பு வளர்ச்சி நன்றாக இருக்கும்.

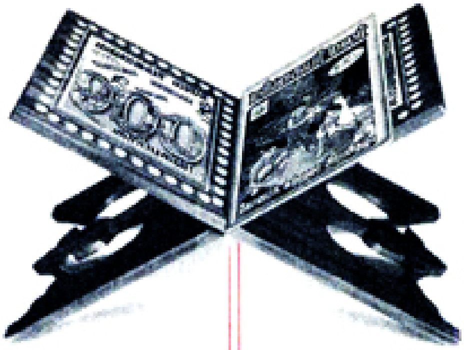
குழந்தை பெரிதாகும் போது கர்ப்பப்பை பெரிதாவதால் அல்லது இரத்தக் கொதிப்பு அதிகமாவதால், உடலில் உப்புச்சத்து அதிகமாவதால் காலில் வீக்கம் ஏற்படலாம். மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பெற்று இதற்கான தீர்வை பெற வேண்டும். இரத்த ஓட்டம் சிறிது மாறுபடுவதாலும் வீக்கம் ஏற்படும். இதற்குத் தலையணை மீது கால் வைத்துப் படுப்பது நல்லதாகும். கர்ப்பிணிப் பெண்கள் ஐந்து மாதத்திற்குப் பிறகு தினம் இரண்டு கிலோ மீட்டர் தூரம் வரை மெதுவாக நடப்பது நல்லது.

பிரசவத்திற்குப் பிறகு பெண்ணின் எடை தானாக குறையத் தொடங்கும். அதை மேலும் நன்றாகக் குறையச் செய்யத் தகுந்த உடற்பயிற்சி செய்யலாம். தாய்ப்பால் கொடுப்பதால் பெண்கள் தங்கள் அழகு குறைந்து விடும் என்று நினைக்கக் கூடாது. தாய்ப்பால் அளிப்பதால் பெண்கள் தங்களுக்கு வரக்கூடிய மார்பகப் புற்றுநோயைத் தவிர்க்கக்கூடிய வாய்ப்புக் கிடைக்கிறது. உடலின் எடையைக் குறைக்கவும் உதவுகிறது.

கர்ப்பக் காலத்தில் மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி உடற்பயிற்சி செய்வதால் பெரினியல் தசைகள் நல்ல இரத்த ஓட்டம் பெற்று பிரசவம் எளிதாக அமைய உதவுகிறது. இந்த உடற்பயிற்சிகளை பிரசவத்திற்குப் பிறகும் மருத்துவரின் ஆலோசனைப் படி செய்வதால் தளர்ந்த உடற்கட்டு சீராகி பழைய நிலைக்கு மெதுவாக வந்து விடுகிறது.

தொகுப்பு : ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்

சொல்ல விரும்புகிறோம்!



சிம்பு போடும் ஆட்டம்!

✉ சகோதரி கிருஷ்ண வேணி எழுதியது நூற்றுக்கு நூறு உண்மையே. செருப்புக் காலுடனேயே பல திரைப் படங்களில் கோயில் சுற்றுப் புறங்களில் நடனம் ஆடுகின்றனர். சமீபத்தில் வந்த திரைப் படம் ஒன்றில் சிலம்பரசன் (சிம்பு) தம் நண்பர்களுடன் பாடிக் கொண்டே ஆடுகிறார். முருகன் சிலை மேல் செருப்புக் காலை வைத்துக் கொண்டே ஆடுகிறார். பார்க்கும் போது மனம் மிகவும் வேதனைப்படுகிறது. தலை விரித்துக் கொண்டு பெண்கள் ஆடுவதும் அப்படித்தானிருக்கிறது. எங்கேயோ போகிறது நம் நாகரீகம்!

திருச்சி - 6, வேதவல்லி ராஜகோபாலன்.

✉ இம்மாதம் நட்பு வட்டத்தில் இடம் பெற்ற ஒன்பது வாசகிகளின் கடிதங்களும், 'துன்ப இயல்' என்ற பின்னணியில் இருந்தன. ஒருவர் கூட பாஸிட்டிவ் அப்ரோச் உடன் எழுதவில்லை என்பதைக் கவனிக்கும் போது, தன்னம்பிக்கையுடனும், தலைபோகிற பிரச்னைகளுக்கு நடுவிலும் உண்மையான சந்தோஷத்துடனும் வாழ்வது எப்படி என்று உணர வைக்க வேண்டிய பெரும் பொறுப்பு உங்களைப் போன்ற பத்திரிகை ஆசிரியைகளுக்கு இருக்கிறது என்பதில் சந்தேகமேயில்லை.

சென்னை - 5. கே. தெய்வசிகாமணி

✉ "காயத்ரி" மந்திரம் குறித்த கட்டுரைப் படித்தேன். குறிப்பாக, காயத்ரீ மந்திரத்தை உச்சரிப்பதால் என்னென்ன பயன்கள் ஏற்படும் என்ற உபதலைப் பின் கீழ் வந்துள்ள செய்தியைப் படித்தேன். அதைப் படித்ததும், சில ஆண்டுகளுக்கு முன் குற்றாலத்தில் நிகழ்ந்த சம்பவம் ஒன்று நினைவுக்கு வந்தது. குற்றாலத்தின் பேரருவிக்கு மேலே, ஆபத்தான பாதையைக் கடந்து சென்றால் தேனருவி வரும். அதில் குளிக்கச் சென்ற ஓர் இளைஞர், வெள்ளத்தில் சிக்கி, ஒரு பாறையின் இடுக்கில் மாட்டிக் கொண்டார். 2,3 தினங்கள் தேடுதல் வேட்டை நடத்திய பின் அவர் உயிருடன் மீட்கப்பட்டார். அவர் மீண்டதும் கூறிய வார்த்தை,

"நான் காயத்ரீ மந்திரத்தை இடைவிடாது உச்சரித்துக் கொண்டிருந்தேன்" என்பது தான். அந்த அற்புதமான காயத்ரீ மந்திரமும், தெய்வ பக்தியும் என்னை நோய் நொடியற்ற நிம்மதியான வாழ்க்கையை அடைய வைத்துள்ளது.

திருநெல்வேலி, கயிலை வெ. கண்ணன்



✉ பெண்கள் காயத்ரீ மந்திரத்தை உச்சரிக்கக் கூடாது. பூணல் எனப்படும் உபநயனம் ஆனவர்களே தன் தந்தை மூலம் காயத்ரீ உபதேசம் பெற்று ஜபிக்கலாம். இன்று கேசட்டுகளில் ஆச்சார்யனாகிய தந்தையிடமிருந்து பெற வேண்டிய உபதேச மந்திரம் காயத்ரீ சொல்லப்படுவது நமது அறியாமை. ஞான உபதேசம் செய்ய உதவும் மந்திரம், கடைச்சரக்காய் ஆகிவிட்டது, நம் நாட்டில் ஆன்மிகத்தில் நடக்கும் பல அவலங்களில் ஒன்று.

கும்பகோணம், உ. நரசிம்மன்.

✉ கருப்பு சாம்பார் பீட்ரூட்டால் சிவப்பாகும் என்ற துணுக்கு (பக்.86 மற்றும் 116 என) இரு இடங்களில் வெளியாகியுள்ளது. கருப்பைச் சிவப்பாக்க டபுள் ரெகமென்டேஷனா?

திருநீலக்குடி, மா. உலகநாதன்.



மீண்டும், மீண்டும் (உற்சாகமாய்) உயிர்த்தெழலாம்

✤ மீண்டும், மீண்டும் (உற்சாகமாய்) உயிர்த்தெழலாம் 24 அத்தியாயங்களும் 24 பாட்டில் டானிக்காக இருந்தது எனக்கு. என் இந்த 73 வயதில், எத்தனையோ நோய்கள், மன, உடல் சோர்வுகள் எல்லாம் எனக்கும் உண்டு என்றாலும், ஹாஸ்யம் நிறைந்த புத்திமதியுடன் கூடிய கட்டுரையைப் படிக்கும் போது என் அத்தனை கஷ்டங்களும் மாயமாக மறைந்து விடும்! எழுத்தாளருக்கு என் பாராட்டுக்கள்.

பெங்களூர், என்.கே. ஈசுவரி.

✤ இரண்டு வருடங்களாக எங்களுள் ஒருவராக எங்களுடன் உரையாடி நாங்கள் மீண்டு(ம்) மீண்டு(ம்) மாதந்தோறும் உயிர்த்தெழ உற்சாமாய் உதவிய அனுராதா ரமணனுக்கும் மங்கையர் மலருக்கும் அநேக நன்றிகள்!

நெய்வேலி, ச. சுந்தர்.

✤ மீண்டும் மீண்டும் (உற்சாகமாய்) உயிர்த்தெழலாம்! 24 மாதங்களாய் எங்களுக்கு 'உற்சாக டானிக்' கொடுத்து தொடர் முடிவடைந்ததை, 'தாங்கிக் கொள்ள முடியவில்லை' என எழுதினால் கட்டுரையின் நோக்கம் நிறைவேறாது என்பதால், இனியும் தொடர்ந்து உற்சாக டானிக் வேண்டும் என்று அனுராதா ரமணனிடம் வேண்டிக் கொள்கிறோம்.

தூத்துக்குடி, ஏ. ஜஹ்பர் காதர்.

✤ மாதந்தோறும் அனுராதா ரமணனின் இல்லம் சென்று அரைமணி நேரம் உற்சாகமாக உரையாடி உடலுக்கும், உள்ளத்திற்கும் பயன் தரும் அற்புத விஷயங்களைத் தெரிந்து கொண்டு வந்த சந்தோஷ உணர்வு சென்ற மாதத்தோடு நிறைவு விட்டதே...!

அயன்புரம், த. சத்தியநாராயணன்.

✤ அனுராதா (ரமணன்) என் இனிய ராசிஷியே! அவ்வப்பொழுது கை கால், மண்டை வலி எனும் போதெல்லாம் துடிதுடித்துப் போவாள் என் அம்மா! தைலம் தேய்ப்பாள், கஷாயம் வைப்பாள், கால் பிடித்து விடுவாள். இன்று? 'ஏதாவது மாத்திரை போட்டுக் கொள், ஆர்ப்பாட்டம் செய்யாதே, நம்ப அனுராதா பட்ட கஷ்டத்தை விடவா? பொறுத்துக்க கத்துக்கோ' என்று சொல்லிக் கொண்டு போய்க் கொண்டே இருக்கிறாள். எல்லாம் இந்த அனுவின் மங்கையர் மலர் கட்டுரையினால் வந்த வினை! (நேற்று வரை அனுவின் பயங்கர விசிறியாக்கும் நான்!!!)

சென்னை - 33, கே. ஹம்ஸா

✉ 'வாக்கிங்' பற்றிய சில புதிய தகவல்கள் மிகத் தேவையானதுதான். குண்டாக இருப்பவர்கள் மட்டுமே, தங்களின் உடல் எடையைக் குறைப்பதற்காக என்று எண்ணுதல் கூடாது என்பதையும், இரத்த அழுத்தம், சர்க்கரை நோய், மற்றும் கொலஸ்ட்ரால் எனும் கொழுப்பு சத்தினைக் குறைத்திடவும், மாரடைப்பு நோய் ஏற்படாமல் தற்காத்துக் கொள்ளவும், சம்பந்தப்பட்ட நோயுற்றவர்கள் அனைவருக்கும் இந்த சிம்பிளான வாக்கிங் மிகவும் அவசியம் என்பதையும் உணர்த்தி விட்டது.

கோயமுத்தூர், பி.வி. அனந்தமணி.

✉ கருவேலி கோயில் பற்றி ரொம்ப அழகாக அனுபவித்து எழுதியிருக்கிறீர்கள். சில இடங்களில் மெய்சிலிர்த்தது. கடைசியில் கருவேலி உள்ள இடம் கும்பகோணம் - பூங்குளம் பாதை என்று எழுதியிருக்கிறீர்கள். அது பூந்தோட்டம் என்று இருக்க வேண்டும்.

கூந்தலூர் ஜெயராமன்.

* ''முத்தொள்ளாயிரம்'' ரொம்பப் பிரமாதம் (முத்தான தொள்ளாயிரம் குறிப்புகள்)கட்டாயம் பாதுகாக்கப்பட வேண்டிய (பயனுள்ள) பொக்கிஷம் தான்.

சென்னை - 63, சங்கரி வெங்கட்.



* அரிய பொக்கிஷமாக 900 பயனுள்ள குறிப்புகள்! அத்துடன் மலரில் 30 குறிப்புகள்! அப்பப்பா! அசந்தே போனேன். மே கோடை வெப்பம் கூட குளிர்ச்சியாக இருந்தது.

மதுரை, பிரணீதா சந்துரு.

* கோடைச் சிறப்பிதழ் முற்றிலும் மாறுபட்டு அட்டைப்படம், மிகவும் கவர்ச்சியாக உள்ளது. பொன் மொழிகள், சமையல் குறிப்புகள் என பலவாறாக பயனுள்ள பாதுகாப்புப் பெட்டகமாக பெருமைசேர்க்கிறது.

ஆத்தகுடி, பா. சுமதி.

* 'மே' மாத இதழ் உடன் கொடுத்த 900 குறிப்புகளும் அருமை. 90 வயது வரை வைத்து உபயோகிக்கலாம். சரியான வரப்பிரசாதம்தான். அடுத்த தலைமுறைக்கு சொத்தாகக் கொடுக்கலாம்.

ஸ்ரீரங்கம், எஸ். மீனா ஜெயராகவேந்திரன்.

எங்க ஊர் அழகி!



'எங்க ஊர் அழகி' அல்ல, நான் 'உலக அழகி'யாகவே நினைப்பது என்னுடைய சித்தியைத்தான். காரணம் 1976 ஆம் ஆண்டு கலர் கலர் கனவுகளுடன் டீன் ஏஜ்களின் கடைசியில் இருந்த அவருக்கு வரன் பார்த்துக் கொண்டிருந்த போது அவர் செய்த தியாகம்.



என்னுடைய மாமா, அத்தை, ஏழு, ஆறு, மூன்று வயதுடைய குழந்தைகளுடன் ஹைதராபாத்தில் வசித்து வந்தார். 1976 ஆம் ஆண்டு நவம்பர் மாதம் 22 ஆம் தேதி, முதல் இரண்டு குழந்தைகளைப் பள்ளிக்கு அனுப்பி விட்டு, அவுட்டிங்கிற்காக போட்டிங் செல்லலாம் என்று ஹுசேன்சாகர் ஏரிக்கு மாமா, அத்தை, குழந்தை மூவரும் வந்தனர். அன்று அந்தப் புகழ்பெற்ற ஏரிக்கு என்ன மனிதப் பசியோ? படகு நடு ஏரிக்கு வரும் போது கவிழ்ந்து மாமா, அத்தையை விழுங்கி விட்டது. குழந்தை தெய்வ சக்தியால் பிழைத்தது.

திருச்சியிலிருக்கும் என் தாத்தா, பாட்டி, சித்திக்கு இந்த விஷயம் டெலிகிராம் மூலம் தெரியவர, அதிர்ச்சியில் உறைந்து விட்டனர். தனக்குப் பிறகு குடும்பத்தைத் தாங்கப் போகும் தலைமகனை இழந்து விட்ட தந்தையின் சோகம்.

ரூ. 1,000 மதிப்புள்ள
பிரிண்டட் சில்க் புடைவை
ஆறுதல் பரிசாக பெறும் கட்டுரை - 1

மகனை பறிகொடுத்தத் தாயின் கதறல் இனி இந்த மூன்று குழந்தைகளை யார் வளர்ப்பார்கள் என்ற கேள்விக்குறி அனைத்திற்கும் பதிலாக நின்றது என்னுடைய வத்ஸல் சித்திதான்.

வரன் வேட்டையை நிறுத்தச் சொல்லி தான் வனவாசம் போகத் தயாரானார். வயதான பெற்றோருக்கும், அந்த மூன்று குழந்தைகளுக்கும் தான் திருமணமே செய்து கொள்ளாமல் தாயாவதாகத் தெரிவித்தார். அனைவரும் திடுக்கிட, பின்னாளில் வருத்தப்படுவாய் என்று அறிவுறுத்தியும், இது இள வயதில் எடுக்கும் உறுதியில்லா முடிவு என்று கிண்டலடித்தும், எதற்கும் இறங்காமல் தன் முடிவில் திடமாய் இருந்து மூன்று குழந்தைகளையும் வளர்த்து ஆளாக்கினார்.

இன்று ஏழு வயது பெண் குழந்தை முப்பத்து நான்கு வயது பெண்ணாக திருமணமாகியும், ஆறு வயது ஆண் குழந்தை முப்பத்து மூன்று வயது ஆணாக ஒரு பிரபல மருத்துவமனை நிறுவனத்தின் பிரதிநிதியாகவும் (என் கணவராக்கும். என் மாமன் மகனையே திருமணம் செய்துள்ளேன்), மூன்று வயது மூன்றாவது ஆண் குழந்தை ஒரு தனியார் நிறுவனமொன்றில் பணியாற்றிக் கொண்டும் உள்ளனர். அவனுக்கும் சமீபத்தில் சிறப்பாகத் திருமணத்தை முடித்து விட்டார் சித்தி. இன்று அனைவரும் சகல வசதிகளுடன் சொந்த வீட்டில் ஒரே குடும்பத்தில் கூட்டுக் குடும்பமாகக் கட்டிப் போடப்பட்டிருப்பதும் அவரது அன்பினால்தான்.

- லட்சுமி சுதாகரன், திருச்சி - 21.

சென்ற இதழில் 'கானல் நீருக்கு ஓடும் மான்கள்!' என இன்றைய இளைய தலைமுறை பற்றி (சில வார்த்தைகளில்...) எழுதியிருந்தோம். சகோதரிகள் நிறைய பேர் தங்கள் எண்ணங்களையும் எழுதியிருக்கிறார்கள். அவற்றுள் சில -

'அம்மா நீ ஆசிர்வதிக்கப்பட்டவள்' ஆம் மகளே நான் ஆசிர்வதிக்கப்பட்டவள்தான். ஆனால் நீ என்னை விட பல மடங்கு ஆசிர்வதிக்கப்பட்டவள் என்பது உனக்குத் தெரியுமா? எங்கள் காலத்திலே அந்த மூன்று நாட்களிலே நான் ஏதோ ஓய்வாகத் தூங்கிக் கொண்டு இருந்தேன் என்று நீ நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறாய். ஆனால் உண்மை என்ன என்று உனக்குத் தெரியுமா?

கொல்லைப்புறத்தில் மேடு பள்ளமான மண் தரையிலே ஒரு கிழிந்த பாயிலே பெருச்சாளி வங்குகளுக்கு நடுவே தனியாக மூன்று நாட்கள் நான் பட்ட அவஸ்தை எவ்வளவு தெரியுமா? மூலையிலே அடுக்கி வைக்கப்பட்ட விறகு கமையில் இருந்து கரப்பான் பூச்சி, பூரான், ஏன் சமயத்திலே தேள் கூட என்னை நோக்கிப் படையெடுத்து வரும். ஒரு ஜீரோ வாட் பல்பு வெளிச்சம்தான் இரவிலே. காற்று இல்லாமல் வியர்வை வெள்ளத்திலேயும், குளிர் காலத்திலே குளிரிலே நடுங்கிக் கொண்டும் நான் சிரமப்பட்டது எவ்வளவு கொடுமை.

காலையிலே பத்து மணி சுமாருக்குப் பழைய சாதம் புளித்த தயிர், ஒரு ஊறுகாய் இதுதான் என் காலை ஆகாரம். பிறகு எல்லோரும் சாப்பிட்டு முடித்த பிறகு ஆறி அவலாகப் போன சாப்பாடு, அடிவண்டல் ரசம். அதே புளித்த மோர் இது பகல் உணவு. மூன்று



மணிக்குக் கிடைக்கும். இரவிலே அநேக மாக ஒன்றும் இருக்காது. ஏதோ மாமியார் கொஞ்சம் இரக்கப்பட்டால் ஒரு வாழைப் பழம், கருப்பாக ஒரு சிறிய தம்ளர் காப்பி கிடைக்கும். சில நாட்களில் அதுவும் கிடை யாது.

தீண்டாமை, தீண்டாமை என்று சொல் கிறார்களே அது எவ்வளவு அவமானகரமா னது என்று அந்த நாட்களிலேதான் எனக்குத் தெரியும். ஏதோ ஒரு அல்ப ஜந்துவைப் போல் ஒதுக்கி வைக்கப்பட்டவளாகக் கொல் லைப்புறத்திலே கழித்த நாட்களை இன்று நினைத்தாலும் என் கண்களிலே நீர் கசியும்.

மற்ற நாட்களிலே மட்டும் என்ன வாழ்ந் தது? அது வேறு கதை.

ஆனால் இன்றைய உன் நிலை என்ன என்று நீயே யோசித்துப் பார். உண்மை யிலேயே உன்னைப் பார்த்து நான்தான் சொல்ல வேண்டும். 'மகளே நீ ஆசிர்வதிக்கப் பட்டவள்' என்று.

- சுப்புலக்ஷ்மி, பவானி.

அந்தக் காலப்பெண்களின் "3 நாள்" விடுமுறையில்(?!) உண்மையில் அவர்கள் எப்படி இருந்தார்கள் என்ற நிலை அந்தக் காலப் பெண்களிடம் கேளுங்கள். ஈ, கொசு மொய்க்கும் மாட்டுக் கொட்டில்களில் சாணி தட்டி, முன் வாசலிலிருந்து பின் வாயில் வரை சாக்கடையைக் கழுவி, பரண்களில் இருக்கும் பித்தளை அண்டா, குண்டா பாத் திரங்களைப் புளி போட்டு வைக்கோலால் பளபள என தங்கம் போல் மின்னும் வரை தேய்க்க வேண்டும். வீட்டில் எல்லோரும் சாப்பிட்ட பின் மீதியிருக்கும் சாதம், தண் ணீர் சாம்பார்/ரசம், நீர் மோர் கிடைக்கும் போது மதியம் 2 மணி. உடல் பலவீனமான நிலை யில், பசியில் அந்தப் பெண்களைக் கடினமான வேலைகளை செய்யச் சொல்லி கஷ்டப்படுத்தினவர்களும் பெண்களே!

ஆனால் இன்று அந்த அளவு அவல நிலை இல்லை. "பேலன்ஸ்" செய்யத் தெளி வான சிந்தனை ஆண், பெண் இருவருக் குமே தேவை. வேலைக்குப் போகும் பெண்ணை மணம் புரிய விரும்பும் ஆண், சரிசமமாக இல்லாவிட்டாலும், சில குடும்பப் பொறுப்புகளையாவது பகிர்ந்துக் கொள்ள முன்வர வேண்டும். பெண் என்ப வள் மூன்று ஷிப்ட் வேலை செய்யும் இயந்திரமில்லை என்பதைப் புரிந்து அனுசர ணையாக இருக்க வேண்டியது இந்தக் காலத்தில் மிக மிக அவசியம்.

- வி. சகுந்தா, கோயமுத்தூர்.

கறை வெளிவராத நாப்கின் உபயோகித் தால், இடுப்பு வலியும், கால் வலியும் குறைந்து விடுமா என்ன? அதற்கும் பெயின் கில்லர்களை உபயோகித்து வேலைச் சுமை களில் மூழ்கி விடுகிறோம். இதனால் உடல் ஆரோக்கியம் பாதிக்கப்பட்டு, ஏகப்பட்ட பிரச்னைகள்.

சோர்ந்து உட்காரும் போது, "நான் இருக்கிறேன் டியர்! கவலைப்படாதே" என்று ஆறுதல் கூறும் கணவரும், "டோன்ட் ஒர்ரி மம்மி! உனக்குத் துணையாக நாங்கள் இருக் கிறோம்' என்று கூறும் குழந்தைகளும், 'உனக்கு எந்த உதவியும் நாங்கள் செய் கிறோம்' என்று சொல்லும் பெரியவர்களும் நம்முடன் இருந்தால், அந்த வார்த்தைகள் தரும் பூஸ்ட் உற்சாகத்தில் நாம் உலகையே வெல்லலாம்!

- ராதா பாலு, நவி மும்பை.

ஆணாதிக்க எதிர்ப்பு ஆணுக்குத்தான் ஆதாயம்!

அந்தக் கவிதையைப் படித்து ஏங்கும் பெண்ணை ஒரு மூன்று நாள் தனியே உட்காரச் சொன்னால், உட்காருவாளா? முடியாது. காரணம் விஞ்ஞானம் முன்னேறிய இந்தக் காலத்தில் இன்னமும் இந்த மாதிரி கட்டுப்பாடுகள் தேவையா?' என பெண்களாகிய நாமே போர்க் கொடி உயர்த்தினோமே! அதன் விளைவுதான் இது.

- சுபா தியாகராஜன், சேலம் - 9.

நான் கேள்விப்பட்ட ஒரு விஷயம். ஒரு பிரபல சாஃப்ட்வேர் நிறுவனத்தில் கம்ப்யூட்டர் என்ஜினியர் ஆக வேலை பார்க்கும் பெண், திருமணமானவள். காலை 7 மணிக்கெல்லாம் போய், இரவு 12 மணியளவில் வீடு திரும்புவதால், தொடர்ந்து இரண்டு மூன்று நாட்களுக்குத் தன் எட்டு மாதக் குழந்தையை எடுத்துக் கொஞ்ச முடிவதில்லையாம். பணம், பதவி, தொழில் முன்னேற்றம் ஒரு பக்கம் இருக்க, பெண்கள் நிறையப் படிக்கக் கூடாது என்று சொல்கிற பத்தாம் பசலி இல்லை நான். பெண்கள் நிறையப் படிக்க வேண்டும், அந்தப் படிப்பைக் கொண்டு வீட்டையும், நாட்டையும் உயர்த்த வேண்டும் என்கிற எண்ணம் உடையவள்தான். ஆனால் இளையதலை முறைப் பெண்கள் படும் கஷ்டம் வருத்தமாக இருக்கிறது.

- கே. ஆர். மஹாலக்ஷ்மி, பெங்களூர்.

நான்கு, ஏன் ஐந்து இலக்கத்திலும் பெண் இன்றைய நாளில் சம்பாதிக்க முடிகிறதுதான், ஆனால் இதற்காக அவள் வீட்டில் உள்ள பொறுப்புகள் குறைகிறதா என்பதுதான் பிரச்னை. இதே, சம்பளத்தை வாங்கும் ஆண்களுக்கு அலுவல் முடிந்து வீடு வந்து சேர்ந்தவுடன் எத்தனை உபசாரம்.

ஒரு ஆண் வீட்டை விட்டு வெளியே சென்றவுடன், வீட்டுக் கவலையும், தன் குழந்தைகள் கவலையும் இல்லாமல் இருக்க முடியும். ஆனால் ஒரு பெண்ணால் அப்படி இருக்க முடிவதில்லை. குழந்தைகள் இப்பொழுது என்ன செய்து கொண்டு இருக்கிறதோ, சாப்பிட்டதோ இல்லையோ என்ற எண்ணங்கள்தான் மனத்தில் ஓடிக் கொண்டிருக்கும். இது இயற்கைதான். இதை எல்லாவற்றையும் சமாளிக்கப் பெண் தன் ஆரோக்கியத்தைப் பணயம் வைக்க வேண்டியுள்ளது என்பதை நாம் எல்லோரும் ஒப்புக் கொள்ளத்தான் வேண்டும்.

சில நேரம் எனக்குத் தோன்றும் - ஆணாதிக்கத்தைப் பெண்கள் எதிர்ப்பதில் முழு ஆதாயம் ஆண்களுக்குத்தான் என்று. ஏன் என்றால் இன்றைய நிலையில், பெண் அவளுடைய பாரம்பரிய வேலையான வீட்டுப் பொறுப்பையும் சமாளித்துக் கொண்டு, கணவனுக்கு வீட்டுப் பொருளாதாரத்திற்கும் உதவி புரிகிறாள். அதாவது, பெண்ணுடைய சுமை கூடியிருக்கிறது. ஆண்களுடைய சுமை குறைந்திருக்கிறது.

அப்படி என்றால் பெண் சம்பாதிக்க வேண்டாம் என்று நாம் சிந்திக்க வேண்டாமே. அவளுடைய வீட்டு வேலைகள் கொஞ்சம் குறையட்டும் என்ற கோணத்தில் நாம் சிந்திக்கலாமே. இன்றே இது முடியுமா என்றால் முடியாதுதான். ஆனால் ஒரு விதையையாவது இன்று நாம் விதைக்கலாமே.. ஒரு மனைவியால் தன் கணவனிடம் இதைச் சாதிக்க முடியாமல் போகலாம். ஆனால் ஒரு தாயால் தன் மகனிடம் இதைச் சாதிக்கலாம்.

சிறு வயதில் இருந்தே நம் பெண் குழந்தைகளை நாம், ஒரு வீட்டைப் பொறுப்புடன் கவனிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணத்தை ஊட்டி வளர்க்கிறோம். அதே போல் ஒரு ஆண் குழந்தையையும் வீட்டுப் பொறுப்புடன் வளர்க்கலாம் இல்லையா?

அடுத்த தலைமுறையாவது, நம்முடைய மகள்களும், நம்முடைய மருமகள்களும் இப்படிப்பட்ட இன்னல்களைச் சந்திக்காமல் இருக்க நம்மால் முடிந்ததை நாம் செய்யலாமே.

- ச. சுடலை முத்து லட்சுமி, கல்பாக்கம்.

க்ரீம் பிஸ்கட் வேண்டுமென அடம் பிடித்தது குழந்தை. 4 ஸ்பூன் மைலோ, 1 ஸ்பூன் சர்க்கரைப் பொடியைச் சிறிதளவு பால் விட்டு கெட்டியாகக் குழைத்து பிஸ்கெட்டுக்கு நடுவே தடவிக் கொடுத்துச் சமாளித்தேன்.

- பத்மஜா ராமகோபால்.



சகோதரிகளுடன் கலந்துரையாடல்

நட்பு வட்டம்

மஞ்சுளா ரமேஷ்

விஜயலட்சுமி, கும்பகோணம்.

நான் 86ஆம் ஆண்டு முதல் இம் மாதம் வரை வாங்கிப் படித்த மங்கையர் மலர் புத்தகங்கள் அனைத்தும் என்னிடம் குவிந்துள்ளன. கணவர் எடைக்குப் போடச் சொல்கிறார். எனக்கு மனது வரவில்லை. நான் அவற்றை என்ன செய்யலாம்? வீட்டில் அடசலாக உள்ளதாக கணவர் சண்டை போடுகிறார்.

வருடவாரியாகப் பிரித்து பைண்ட செய்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இப்படி நிறையப் பேர் வீட்டிலே பார்த்து மகிழ்ந்திருக்கிறேன். வெளிநாடுகளில் தங்கள் பெண்களுக்கும் அனுப்பி வைக்கிறார்கள். பலருக்கும் உதவக்கூடியதாக அமையும் இப்புத்தகங்கள் அடைசலாக இருக்காது, பைண்ட் செய்து அழகாக அலமாரியில் அடுக்கி வைத்தால்.

ச. சித்ரா சத்தியநாதன், இரவாஞ்சேரி.

தமிழ்த் திரையுலகில் பெண் டைரக்டர்கள் ஏன் உருவாவதில்லை?

பெண் டைரக்டர்களா, தமிழ்த் திரையுலகமே காணாமல் போய் விடும் நிலையில் அல்லவா உள்ளது. திருட்டு வீடியோக்களை மற்ற இடங்களில் எப்படிச் சமாளிக்கிறார்கள் என்பதை ஆராயலாம். மேலும் பல பக்கங்களிலும் 'பிரஷர்' அதிகமாகி வருகிறது. காரணம் வெளியே தெரியாமலேயே தற்கொலை செய்து கொண்ட பல நடிகைகள் முதல், சமீபத்திய ஜீ.வி. வரை பார்க்கும் போது வருத்தமாக இருக்கிறது. ஆடிப் பாடி அனைவரையும் மகிழவைக்கும் கலையாக ஆரம்பித்தது இப்படிச் சோகத்தில் மூழ்கி விட்டதே!



எஸ். விசாலாட்சி, நாகப்பட்டினம்.

புதுக்கோட்டையில் ராம் தியேட்டர் (புதுக்கோட்டையிலிருந்து காரைக்குடி போகும் போது டி.வி.எஸ். ஸ்டாப்புக்கு அடுத்தது) ஸ்டாப்பில் தமிழக அரசு வனத்துறை ஒரு விளம்பரம்

வைத்திருக்கிறார்கள். அந்த விளம்பரத்தில் உள்ள வாசகம் -

"மரங்களை வளர்ப்போம்; வெள்ளத்தைத் தடுப்போம்.

குழந்தைகள் அற்ற மனிதனின் எதிர்காலம் எத்தகையதோ.

அது போல் மரங்கள் அற்ற நாட்டின் நிலை ஆதரவற்றதாகும்"

மரங்களை வளர்க்க அரசு வனத்துறை விளம்பரம் செய்வதில் ஒன்றும் தவறில்லை, ஆனால் குழந்தைகள் அற்ற மனிதர்களைப் புண்படுத்தலாமா? என் போல எத்தனை குழந்தை இல்லாத மக்கள் வருந்தினார்களோ? தயவுசெய்து எனக்குத் தகுந்த விளக்கமளிப்பீரா?

• ஜீ.வி.



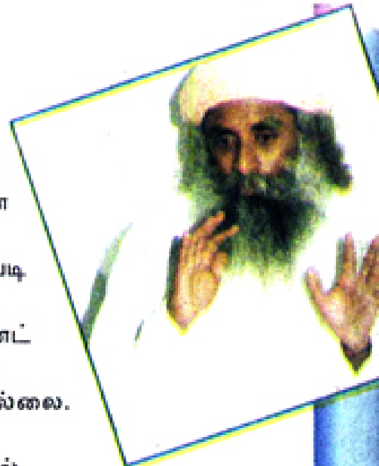
இதன் விளைவைப் பற்றி அறியாமல் செய்திருக்கிறார்கள். ஆனால் மிகப் பெரிய தவறு. உடனடியாக இந்த வாசகங்கள் மாற்றப்பட வேண்டும் என்பதில் எந்தச் சந்தேகமும் இல்லை.

சிவ. கமலாவதி பிரகாசம், திருச்சிராப்பள்ளி.

குடும்பப் பெண்களில் சிலர் நிலை தடுமாறி வேற்று ஆடவர்களிடம் தொடர்பு கொண்டு பெண்மைக்கு இழிவு தேடித் தருகின்றனர். அத்தகைய பெண்களுக்குத் தாலியின் மகத்துவத்தைக் கூறி, அவர்கள் திருந்தும் அளவு தாங்கள் கூறும் நல்லுரை என்ன?



• ஜக்கி வாசுதேவ்



'தாலியின் மகத்துவம்' அப்படி இப்படி என்று செண்டிமெண்ட் கொண்டாட வேண்டியதில்லை. இன்றையச் சூழ்நிலையில் பெண்ணோ, ஆணோ இருபாலரையுமே சுற்றி ஏகப்பட்ட நச்சுக்கள்தான் உள்ளன. மனதை அலைபாய வைக்கும் ஏராளமான அம்சங்கள். தங்கம் என்பது போய் வைரம் வாங்கச் சொல்லும் அளவுக்கு இழுக்கும் விளம்பர உத்திகள். பணம் இருக்கும் மனிதர்களுக்கே அத்தனை பெருமையும். பெரும் பணக்காரன் அந்தரங்கத்தில் எப்படிப்பட்டவனாக இருந்தாலும், அவனுக்கு விருது கொடுத்துக் கொண்டாடுகிறார்கள்.

இப்படியான ஒரு சூழ்நிலையிலே பெண்களும் மனம் தடுமாறுகிறார்கள். இது சமூகத்தில் நடக்கும் பல அவலங்களில் ஒன்று என்றுதான் பார்க்க வேண்டும். தனிமனித ஒழுக்கம், உழைப்பு, நேர்மைக்கு அங்கீகாரம் என்றெல்லாம் வரும் போதுதான் பல அசிங்கங்கள் ஒழியும்.

காலம் மாறும், மாறித்தான் ஆக வேண்டும். நம்பிக்கையோடு இருக்கலாமே, நம்மால் முடிந்ததைச் செய்து கொண்டு.

ஆனந்தி ராஜா, பெங்களூர்.

அது எப்படிச் சின்ன ஊர்களில் பிறந்து வளர்ந்தவர்கள் பெரிய சாதனையாளர்களாகத் திகழுகிறார்கள்? தமிழ்நாட்டுக் கிராமத்தில் இருந்து இதற்கு முன் சென்னையைக் கூட பார்த்திராத என் உறவுக்காரப் பெண் கல்யாணமாகி சென்னை வந்து அவனே கார் கூட ஓட்டக் கற்று, கற்றாத இடமில்லை, தெரியாத விஷயமில்லை. இன்னும் ஒருத்தி கர்னாடகாவில்

"சிர்ஸியிலிருந்து" கல்யாணம் ஆகி அமெரிக்கா போனவள். கன்னடத்தைத் தவிர வேறு பாஷை தெரியாது. இப்போது அமெரிக்க இங்கிலீஷில் வெளுத்து வாங்குகிறாள். இவர்களை எல்லாம் பார்த்து என்னால் பிரமிக்காமல் இருக்க முடிவதில்லை. இதே 'மெட்ரோ'வில் பிறந்து வளர்ந்த நாங்கள் ஒரு படி பின்னடைந்து விட்டோமோ என்று எண்ணத் தோன்றுகிறது. உங்களுடைய கருத்து என்ன?

ஒன்றுமே தெரியாமல் துடைத்து வைத்த 'சிலேட்' போல மனம் இருந்தால் அதில் புதியதாக எழுதி விடலாம். உங்களைக் கவர்ந்த பெண்கள் எல்லாம் அப்படிப்பட்டவர்கள்தான். அவர்களுக்குப் புதிய ஒரு கதவு திறக்கும் போது 'டபக்'கென்று பிடித்துக் கொண்டு 'சரசர'வென்று ஏறி விடுகிறார்கள். ஆனால் அடிப்படையில் அவர்கள் மனோபலமும், எல்லாவற்றையும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்ற ஆவலும் உடையவர்களாக இருப்பார்கள்.

அப்படி இல்லாத எத்தனையோ பெண்கள் அவர்கள் கிராமத்தில் இருந்தாலும், நகரத்தில் இருந்தாலும் அப்படியே இருக்க வேண்டியதுதான்.

சுபா தியாகராஜன், சேலம்.

நான் சமீபத்தில்தான் "ஈஷா" தியான மையத்தில் சேர்ந்து யோகா பயிற்சியும், தியானப் பயிற்சியும் பெற்றேன். என் வாழ்வில் சில நியதிகளைக் கடைபிடிக்க முயன்று வருகிறேன். முதல் வழி என் கோபங்களைக் கட்டுப்படுத்துவதுதான். ஆனாலும் என்னைக் கோபப்படுத்தும் நோக்கத்தில் சீண்டிப் பார்க்கிறார்கள். இதனால் மனம் வேதனையடைகிறது. இதற்கு என்ன செய்வது? பேசினாலும் தவறு, பேசாவிட்டாலும் தவறா?

ஒருமுறை 'ஈஷா' சத்சங்கத்தில் ஒருவர் கேட்டார், ''நான் உங்கள் 'யோகா' பயின்று நல்லவனாகி விட்டேன். ஆனால் என்னைச் சுற்றி இருப்பவர்கள் எல்லாம் அப்படியே இருக்கிறார்கள். என்ன செய்ய?''

ஜக்கி வாசுதேவ் அவருக்கே உரிய சிரிப்போடு சொன்னார், ''யோகா பயிலுவது உங்களை மாற்றிக் கொள்வதற்குத்தான். ஊரையெல்லாம் மாற்றுவதற்கு அல்ல!''

நீங்கள் உங்கள் பயிற்சியைத் தொடருங்கள். பல விளக்கங்கள் தானே கிடைக்கும். இன்னொன்று, ''முன்னாடியெல்லாம் நான் ரொம்பக் கலகலப்பாக இருப்பேன். இப்போ ஜாஸ்தி பேசுவதில்லை'' என எழுதி இருக்கிறீர்கள். ஜக்கியே சொல்வார், ''எதற்காக எல்லோரும் 'முழ நீளத்திற்கு' முகத்தை வைத்துக் கொள்கிறீர்கள்?'' என்று. யோகம் பயிலுவது கலகலப்பைத் தொலைப்பதற்கு இல்லை. சந்தோஷமாக, சிரிப்பாக எப்போதும் வளைய வாருங்கள். தேவையில்லாத குணங்களை மட்டும் களைந்து கொண்டால் போதும்.

ஷாலினி, குழித்தலை.

நமக்கு நம்பிக்கை துரோகம் செய்பவர்களை என்ன செய்யலாம்? எனக்கு நம்பிக்கைத் துரோகம் செய்பவர்களுடனேயே சேர்ந்து வாழ வேண்டிய சூழ்நிலையில் உள்ளேன். நான் அவர்களை நம்பியது தவறா? (அ) என்னுடைய நியாயமான எதிர்பார்ப்புகள் தவறா?

ஒரு விபத்து நடந்து விட்டால், 'ஐயோ இப்படி நடந்து விட்டதே, நடந்து விட்டதே' என்றா உட்கார்ந்து கொண்டு இருக்கிறோம். மருத்துவ உதவி செய்து கொள்வதில்லையா? அது போலத்தான் இதுவும். உடலுக்கு ஒன்று ஏற்படும் போது அந்தப் புண்ணை ஆற்ற படாதபாடுபடும் நாம், மனதில் காயம் ஏற்படும் போது மட்டும் அதையே மீண்டும் மீண்டும் கிழித்துக் காயத்தைப் பெரிதுபடுத்திக் கொள்கிறோம். வேண்டாமே! அறிவை முன்னிறுத்தி ஆராய்ந்து உங்கள் வாழ்க்கைக்குத் தீர்வு செய்து கொள்ளுங்கள்.

இன்று முழுதும் வேகமாக வேலை பார்த்தால் கூட முடியாது என்று மேலாளர் நினைத்திருந்த ரிப்போர்ட்டினை நண்பகலுக்குள் முடித்துக் கொடுத்தேன்.

அவர் நம்ப முடியாத ஆச்சர்யத்துடன் அதனை வாங்கி ஆதியோடந்தமாகப் பார்த்துவிட்டு, "உனக்கு என் ராஜ்யத்தில் பாதியைப் பட்டயம் எழுதித் தருகிறேன்" என்று குதிக்காத குறை. சும்மாவா, அவருடைய பதவி உயர்வைத் தீர்மானிக்கப் போகும் விஷயமாயிற்றே.

இரண்டரை மணிக்கு அதனை மேலிடத்துக்குத் தொலைநகலாகவும் அனுப்பிய பிறகு சாதித்துவிட்ட திருப்தியில் அவர் இருந்த நேரத்தில் அரை நாள் விடுப்பு வேண்டி நின்றேன்.

என்னை ஒரு விநாடிக் குறும்பாகப் பார்த்தவர், "என்னுடைய நாத்தனார் ஊரிலிருந்து வந்திருக்காங்க சார். இன்னிக்கு நைட் திரும்பிப் போறாங்க. அதான்..." என்று இழுத்ததைக் கேட்டதும், 'விடுப்பு எதற்கு? நான் பர்மிஷனே கிராண்ட் பண்றேன். போயிட்டு வாங்க" என்று அனுப்பி வைத்தார்.

அவசரமாக வெளியே வந்து ஆட்டோ பிடித்தேன்.

கைப்பையில் கொண்டு வந்திருந்த மதிய உணவு டப்பா கனத்தது. ரிப்போர்ட் முடிக்க வேண்டும் என்பதற்காகவே மதிய உணவையும் மறந்து வேலை செய்திருக்கிறேன். அப்போது தெரியாத பசி இப்போது லேசாக வயிற்றினைக் கிள்ளத் தொடங்கியது.

அலுவலகத்தில் சாப்பிட்டு விட்டுக் கிளம்பி இருக்கலாம். அந்த அளவுக்குக் கூட நேரம் விரயம் செய்ய விரும்பவில்லை நான். ஏற்கெனவே நேற்று முழுதும் தனியாக வீட்டில் இருந்த ராதாவுக்கு இன்றைக்காவது கூடுதல் நேரம் கம்பெனி கொடுக்க வேண்டும் என்கிற உத்வேகம் என்னை விரட்டியது.

வீட்டுக்கு வந்து படியேற, கதவில் தொங்கிய பூட்டுதான் என்னை வரவேற்றது.

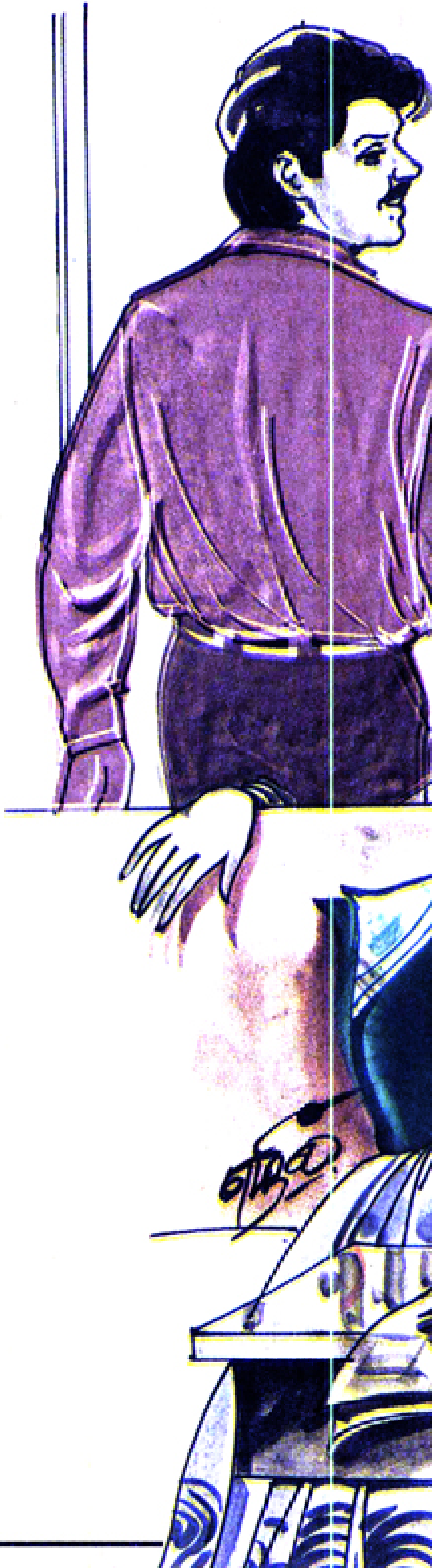
ராதா எங்கே போயிருப்பாள் என்கிற கேள்வியோடு கதவைத் திறந்து உள்ளே போனேன்.

வீட்டில் எல்லாம் அப்படி அப்படியே கிடந்தன. காலைக் குப்பையும் அடுக்களையில் கழுவ வேண்டிய பாத்திரக் குவியலும் என்னைக் பார்த்து இளித்தன. சாப்பாடு மேசை மீது காலையில் நான் எடுத்து அடுக்கி வைத்துச் சென்றிருந்த உணவுப் பாத்திரங்கள் பாதி திறந்தும் மூடாமலும் கிடக்க பக்கத்தில் ராதா சாப்பிட்ட தட்டு அரை குறையாகக் காய்ந்து கிடந்தது.

சாப்பாட்டு மேசையை ஒழுங்கு பண்ணினேன்.

ராதா சாப்பாடு முடித்து விட்டுத்தான் சென்றிருக்கிறாள் என்றால் வேலைக்காரி வந்திருப்பாளே! அவள் மூலமாகப் பாத்திரங்களைக் கழுவி வீட்டினைப் பெருக்கித் துடைக்க வைத்து விட்டுப் போயிருக்கலாமே என்று தோன்றியது.

நானும் அவரும் காலையிலேயே வேலைக்குப்



போகிறவர்கள் என்பதால் வேலைக்காரி காலை ஆறரை மணிக்கு வந்து விடுவாள். பாத்திரங் களைத் துலக்கிக் கொடுத்து விட்டு நான் சமை யல் செய்து கொண்டிருக்கும் போது வீடு பெருக்கித் துடைத்து விட்டுச் செல்வாள். இப்போது ராதா வந்திருப்பதால் அவளுடைய தூக்கத்தைக் கெடுக்க வேண்டாம் என்கிற



முதல் தேதி தேவதை!

பெ. நாயகி

எண்ணத்தில் வேலைக்காரியை மத்தியானம் ஒரு மணிக்கு வரச் சொல்லி இருந்தேன். நேற்று அப்படித்தான் வந்து எல்லா வேலைகளையும் முடித்துச் சென்றிருந்தாள். இன்று என்ன ஆனது?

குவிந்திருக்கும் பாத்திரக் குவியல் அதிர்ச்சியைத் தர கண்களில் நீர் முட்டிக் கொள்ளாத குறை. சேலையைக் கூட மாற்றிக் கொள்ளத் தோன்றாமல் அப்படியே அவற்றைக் கழுவத் தொடங்கினேன். எல்லாவற்றையும் கழுவிக் கவிழ்த்து வீட்டினைப் பெருக்கிச் சுத்தம் செய்து முடிக்க மணி நாலரை ஆகி விட தலை குப்பென்று வலித்தது. சாப்பிடாதது ஞாபகம் வந்தது. அடிவயிற்றில் லேசாகப் பிரட்டிக் கொண்டிருப்பது போன்ற உணர்வு மேலோங்கி இருந்ததால் இப்போது சாப்பிடவும் பிடிக்கவில்லை.

சூடாகக் காப்பி குடிக்கலாம் என்று பாலினை ஃப்ரிட்ஜில் தேடினால் காணோம்.

அது அடுப்பு மேடையிலேயே ஓரத்தில் இருந்தது. "சூடு ஆறியவுடன் மறக்காமல் ஃப்ரிட்ஜில் வச்சுடுங்க" என்று ராதாவிடம் காலையில் அவளுக்குக் காப்பி போட்டுக் கொடுப்பதற்காகச் சூடுபடுத்திய பிறகு சொன்ன ஞாபகம். மறந்து விட்டாள் போலிருக்கிறது.

எடுத்து முகர்ந்து பார்த்தேன். லேசாகப் புளித்த வாடை வந்தது.

எனக்கு அழுகை வந்தது. அதனையும் கொட்டி விட்டு கட்டிலில் போய் விழுந்தேன்.

சனிக்கிழமை அவருடைய தங்கை ராதா வருகிறாள் என்று அவர் சொன்ன போது கொஞ்சம் அயர்ச்சியாகத்தான் இருந்தது. மறுகணமே உள்ளுக்குள் 'வீட்டுக்கு ஒரு விருந்தாளி வரக் கூடாதா, என்ன பெண் நான்! இப்படி எரிச்சல் பட ஆரம்பித்து விட்டேனே' என்கிற மனசாட்சியின் கண்டனக் குரல் எழ என்னை நானே கடிந்து கொண்டு அவளை வரவேற்க மனதளவில் தயாராகத் தொடங்கினேன்.

என்னுடைய அயர்ச்சிக்குக் காரணம் விருந்தினர் வேண்டாத கஞ்சத்தனம் அல்ல. உடல்நல ஒத்துழைப்பின்மை. வாரத்தின் ஐந்து நாட்களும் தினமும் நாற்பது கிலோ மீட்டர் பஸ், ரயில், நடை என்று பயணம் செய்து தனியார் கம்பெனியின் வேலைப் பிரிவுகளுக்கு ஈடு கொடுத்து தினசரி அலுப்பினைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக உடலினுள் சேகரித்து வைத்துக் கொண்டு, ஓய்வு கேட்கும் பாகங்களை "இன்னும் இரண்டு நாள் பொறுடா, இன்னும் ஒரே நாள்தான். இந்தா வந்தாச்சு சனி ஞாயிறு" என்று குழந்தைக்கு நிலாவைக் காட்டி ஏமாற்றுவது போல் வாரக் கடைசி வரை தள்ளிக் கொண்டு வந்து, அந்த இரண்டு நாட்களில்தான் அக்கடா என்று படுத்து எழ முடிகிறது.

சரியாகச் சொல்வது என்றால் அந்த இரண்டு நாட்களிலும் கூட அப்படி ஒன்றும் முழு ஓய்வு கிடைத்து விடுவதில்லைதான். புருஷன் விரும்பிக் கேட்கும் பலகாரங்களைச் செய்து தருவது, வீட்டினை ஒழுங்கு செய்வது, ஒருவார அழுக்குகளை மிஷினில் போட்டு எடுப்பது, மாவு அரைத்து வைப்பது, வாரச் சந்தையில் காய்கறிகள் வாங்குவது, வேறு வகையில் ஒதுக்கி வைத்திருந்த வேலைகளைப் பார்ப்பது என்று அந்த நாட்களும் கூட, கண்மூடிக் கண் திறக்கும் இடைவெளியில் பறந்துபோய் விடுகின்றன. ஆனாலும் அந்த நாட்களில் எதையும் மணி பார்த்து மணி பார்த்துச் செய்யும் விரட்டல் இல்லாமல் இருப்பது மட்டும் ஓர் ஆறுதல்.

இந்த வாரம் ஆஸ்டலில் இருக்கும் பையனைப் பார்த்து வரும் திட்டம் இருந்தது. அதனை அடுத்த வாரத்துக்கு ஒத்தி வைத்துக் கொள்ளலாம். நல்ல வேளையாக அவனுக்கு முன்கூட்டியே நாங்கள் வருவது குறித்துத் தெரிவிக்கவில்லை. இல்லையென்றால் இது மாதிரியான திடீர் ஏமாற்றங்களை எல்லாம் ஏழு வயசுப் பையன் எப்படித் தாங்குவான்?

இந்த வாரம் அந்தச் சுதந்திரமும் கொஞ்சம் இடைஞ்சல் படுகிறதே என்கிற கணநேர ஏமாற்றத்தையும் மீறி ராதா வந்த போது சிரித்த முகத்துடன்தான் வரவேற்றேன்.

வந்ததும் வராததுமாகக் கணவன் பற்றிய குற்றப் பத்திரிக்கையை வாசிக்க ஆரம்பித்தாள். "ஒரு இடத்துக்கு விடறதில்லை அண்ணி. அண்ணா எல்லாம் உங்களுக்கு எவ்வளவு சுதந்

ஒரு வாளித் தண்ணீரில் சமையல் உப்பைக் கலந்து பட்டுத் துணிகளை அலச துணிகள் புதுசு போலாகிப் பளபளக்கும்.
- அ. ருக்மணி



அரிசி உப்புமா செய்யும் பொழுது கடுகு மட்டும் தாளித்து உளுத்தம் பருப்பு, வற்றல் மிளகாய், துவரம் பருப்பு, பெருங்காயம், தேங்காய்த் துருவலை நறநறவென்று அரைத்துக் கலந்து கிளறுங்கள். தொட்டுக் கொள்ள எதுவுமே தேவையில்லை.

- சி. இராசலட்சுமி.



திரம் கொடுத்து வச்சிருக்கான். இந்த வீட்டுக்கு வரும்போதெல்லாம் அதைக் கவனிக்காமலா இருக்கார். தானாகவும் தெரியாது; சொல்லிக் கொடுத்தாலும் ஏறாது. எனக்குன்னு எங் கண்ணன் தேடிக் கண்டுபிடிச்ச மாப்பிள்ளை" என்று ஆரம்பித்து ஒரு பாட்டம் பேசித் தீர்த்தாள். இடையே இரண்டு காப்பியையும் வாங்கிக் குடித்துக் கொண்டாள்.

"சரி, உன் பேச்சுக்கு முடிவே இருக்காது. முதலில் பிரயாண அலுப்பு போகக் குளிச்சிட்டு சாப்பிடு. அப்புறம் பேசலாம்" என்றார் என்னவர்.

"இன்னிக்கு என்னண்ணி காலைச் சாப்பாடு?"

ராதாவுக்கு பூரி கிழங்கு என்றால் உயிர். அதைத்தான் செய்திருந்தேன்.

அவள் முகமெல்லாம் மலர்ச்சி.

"நான் சாப்பிட்டு ஒரு தூக்கம் போட்டுக்கறேனே, அப்புறமா குளிக்கிறேன்" என்றாள்.

கிட்டத்தட்ட அன்று பகல் முழுதும் தூங்கித் தூங்கியே கழித்தாள்.

நான் வீட்டு வேலைகளை எந்தவித இடையூறும் இல்லாமல் செய்து முடித்தேன்.

இரவில் டீவி பார்த்தபடி இருக்கும்போதே எனக்குக் கொட்டாவி தொடர்ச்சியாக வந்து தூக்கத்துக்கு அழைக்க அவள், "நான் மட்டும் தனியா கொட்டக் கொட்ட உட்கார்ந்து எப்படிண்ணி டீவி. பார்க்க முடியும்? நீங்களும் கம்பெனி கொடுங்க" என்று பிடிவாதமாக என்னைத் தூங்க விடாமல் பேசிக் கொண்டிருந்தாள். அவள் புகுந்த வீட்டின் அறுவைக் கதைகளை எந்தவித சுவாரசியமும் இன்றிப் பேசியே கொன்றாள்.

கிட்டத்தட்ட இரண்டரை மணிக்கு அவள் சாய்ந்து உறங்கி விட எனக்குத் தூக்கம் வருவேனா என்று அழிச்சாட்டியம் செய்து கொண்டிருந்தது. உறக்கம் வராத எரிச்சல் ஒருபுறம் இருக்க, காலையில் எழுந்து காப்பி டிபனுக்கு ஏற்பாடு செய்ய வேண்டுமே என்கிற பதற்றம் இன்னொருபுறமாக என் தூக்கத்தை நெருங்க விடாமல் செய்து கொண்டிருந்தது.

காலையில் கண் எரிச்சலுடன் நான் எல்லாம் செய்து வைத்து உட்கார்ந்திருக்க அண்ணனும் தங்கையும் பதினொரு மணிக்குத்தான் எழுந்தார்கள்.

கிட்டத்தட்ட நேற்றைய நிலையில்தான் இன்றும் கழிந்தது. என்னுள் பாக்கி இருக்கும் உறக்கம் கடன்காரனாக நச்சரித்துக் கொண்டிருந்தது.

பகல் உணவுக்குப் பிறகு அண்ணனும் தங்கையும் பேசிக் கொண்டிருந்த போது நான் கொஞ்சம் கண் அயர்ந்து போக, "இதுக்குத் தாண்ணே, உங்க வீட்டுக்கு வர்றதுக்கே எனக்கு யோசனையா இருக்கும். அண்ணி கம்பெனியே குடுக்க மாட்டாங்க. எப்போ பார்த்தாலும் தூக்கம் தூக்கம் தான் இவங்களுக்கு" என்றாள் ராதா.

"அதானே, நீ எந்தக் காலத்துல பகல்ல தூங்கின, ராதா வந்திருக்கும் போது ஏன் இப்படிப் பண்ற?" என்றார் இவரும் இங்கிதம் தெரியாமல் அவளை வைத்துக் கொண்டே.

அசட்டுப் புன்னகையுடன் தூக்கத்தை ஒத்தி வைத்து விட்டு அவர்களுடன் உட்கார வேண்டியிருந்தது.

அவள் அன்று இரவு போய் விடுவாள் என்கிற எதிர்பார்ப்பு என்னுள் இருந்தது. ஆனால் பிரயாணம் குறித்தோ டிக்கெட் குறித்தோ எந்தப் பேச்சும் எழவில்லை.

மாலையில் அவள் குளிக்கப் போயிருந்த போது அவரிடம் இது குறித்து நான் மெதுவாகக் கேட்க, "ஏன், என் ஒரே தங்கை தன் அண்ணன் வீட்டில் இரண்டு நாட்களுக்கு மேல் தங்க நினைப்பது கூடத் தவறா?" என்று கேட்டார் வெடுக்கென்று.

இது ஒன்றும் தங்கை மீதான பீறிட்டு எழும் பாசத்தில் வரும் வார்த்தைகள் அல்ல என்று எனக்குத் தெரியும். மனைவி மீதான நியாயமற்ற சலிப்புகளையும், உள்ளூர பொருமி வைத்திருக்கும் கையாலாகாத கோபங்களையும் வெளிப்படுத்த நினைக்கையில் தான் எல்லா ஆம்பளைகளுக்கும் தங்கை மீதும் தாயின் மீதும் பாசம் பொங்கும். எங்கம்மா என் தங்கை என்பது போன்ற வசனங்கள் தெறிக்கும்.

அவரைப் பரிதாபமாகப் பார்த்தேன்.

"செவ்வாய்க்கிழமை இரவுதான் டிக்கெட் எடுத்திருக்கு. அண்ணிக்குத்தான் போறா" என்றார்.

அன்று இரவு இரண்டாம் ஆட்டம் சினிமா

எங்களைப் போல் 76 முற்போக்கு சிந்தனையுள்ள
குடும்பங்கள் வசிக்க வசதிகள் ரெடி!



Sreevatsa Hill View

KOVAIPUDUR

ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ

வசதிகள் நிறைந்த பாதுகாப்பான தனி வீடுகள்

சென்ற 2 ஆண்டுகளாக ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவின் பாதுகாப்பான, நாகரீக வீடுகளில் 76 குடும்பங்கள் வசதியாகவும் நிம்மதியாகவும் வாழ்ந்து கொண்டு இருக்கிறார்கள். ஸ்ரீவத்ஸா குழுமத்தின் நேர்மைக்கும், நாணயத்திற்கும், இதை விட சிறந்த உதாரணம் வேறு என்ன வேண்டும்?

ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ குடியிருப்பில் DTP அனுமதி பெற்ற மேலும் 40 வீட்டு மனைகள் உங்களுக்காக இப்போது தயாராக இருக்கின்றன. ஸ்ரீவத்ஸா அளிக்கும் ன்று டிசைன்களில் நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் டிசைனுக்கு ஏற்ப உங்கள் வீடு கட்டித்தரப்படும். 12 ஏக்கர் நிலப்பரப்பில் 120 வீடுகள் மட்டுமே கட்டப்படும். சுவாசிக்க சுத்தமான காற்றும், நெருக்கடி இல்லாத

ஸ்ரீவத்ஸா ரியல் எஸ்டேட்ஸ் (பி) லி.

அடுத்த 40 குடும்பங்களில் நீங்களும் ஒருவரா?



சுதந்திரமான வாழ்வும் உங்களுக்காக காத்திருக்கிறது. இங்கு வாழும் மற்றவர்களைப் போல நீங்களும் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவின் ஒப்பற்ற வசதிகளைப் பயன்படுத்தி மகிழலாம்.

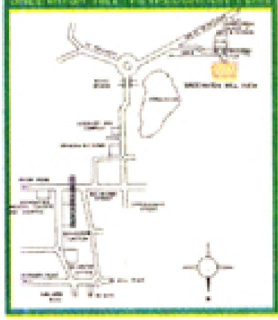
மிகச் சிறந்த பாதுகாப்பு: அதிக பாதுகாப்பு கொண்ட அரண்மனை போல ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ, மதிற் சுவர் பாதுகாப்பு கொண்டது. ஒரு நுழைவாயில் மட்டுமே கொண்டதால் உங்களுக்கு கிடைப்பது அதிக நிம்மதி.

சரியான இட அமைப்பு: பாலக்காடு சாலையில் கோயமுத்தூர் ரயில் நிலையத்திலிருந்து 8 கி.மீ. தூரத்தில் அமைந்துள்ளது ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ. மிகச் சிறந்த பள்ளிகள், கல்லூரிகள், மற்றும் வங்கிகள் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவிற்கு அருகில் அமைந்துள்ளது சிறப்பு அம்சம்.

குடிநீர் வசதி: ஆழ் கிணறுகள் லம் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவுக்கு சுவையான குடிநீர் வசதி அளிக்கப்படுகிறது. இனிமையான சூழலுக்கு சுவையான குடிநீர் வசதி.

பொழுது போக்கு அம்சங்கள்: தினமும் மாலையில், விடுமுறை நாட்களில் இனிதாக பொழுதை கழிக்க வசதிகள் கொண்ட மினி க்ளப்பும், குழந்தைகளுக்காக அழகிய பூங்காவும் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவில் அமைக்கப்பட்டுள்ளன.

ஷாப்பிங் வசதி: ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ வளாகத்தினுள் ஷாப்பிங் வசதிகள் நிறுவப்பட்டுள்ளன.



M/s. சங்கர் & அசோசியேட்ஸ் அவர்களால் திட்டமிட்டு டிசைன் செய்யப்பட்டது ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ. உங்கள் வீட்டுக்கு ஸ்ரீவத்ஸாவின் பயன்களைப் பெறுங்கள்.

இன்றைய நிலையில்லாத பொருளாதாரத்தில், பணத்தை ரியல் எஸ்டேட்டில் முதலீடு செய்வதே உங்களுக்கு பாதுகாப்பானது. அதுவும் ஸ்ரீவத்ஸா குழுமம் போன்ற நம்பகமான ப்ரமோட்டர்களின் திட்டங்களில் முதலீடு செய்வதால் அதிக பாதுகாப்பு.

இத்திட்டம் எல் ஐ சி ஹவுசிங் பைனான்ஸ், ஹெச் டி எஃப் சி, எஸ் பி ஐ ஹவுசிங் பைனான்ஸ் மற்றும் கேன்பின் ஹோம்ஸ் லிமிடெட் ஆகிய நிறுவனங்களில் கடன் வசதி பெறுவதற்கு வகை செய்யப்பட்டுள்ளது.

Anugrah 2943 Tam A

Visit us at: www.sreevatsaonline.com / www.sreevatsa.com

கோவை: 8/2, மேட்டுப்பாளையம் சாலை, கோவை 641 043, இந்தியா. போன்: 91-422-243 7422, 2432 184, 2432 574, 2441 481, 2454 817, 2432 042, பேக்ஸ்: 91-422-2430 899, *Email: Sreevatsa@eth.net / Sreevatsacbe@vsnl.com* **சென்னை:** 7, காமராஜ் பார்க் தெரு, சென்னை 600 013, இந்தியா. போன்: 91-44-2595 3149, 2596 0270, 2595 7953, 2596 5401-05, 2596 1029-31, பேக்ஸ்: 91-44-2595 0055, 2596 5032, 2522 4087, *Email:Sreevatsa@vsnl.com*

போக வேண்டும் என்று ஒற்றைக் காலில் நிற்காத குறையாக ராதா வேண்ட என்னுடைய மறுப்புகள் கணக்கில் எடுத்துக் கொள்ளப்படவே இல்லை. "அப்படின்னா நாளை பகல் சாப்பாடு ஓட்டலில்தான்" என்றேன்.

"நல்லா இருக்கே!" என்று சிரித்தாள் ராதா. "ஒண்ணுக்கு ரெண்டு பொம்பனைங்க இருக்கோம். ஓட்டல்ல சாப்பாடு எடுக்கறதாவது. சம்பாதிக்கிறோம்ங்கற ஏத்தம் ரொம்பத்தாண்ணி இருக்கு உங்களுக்கு!"

மறுநாளும் தூக்கம் முழுமையாகாத களைப்புடன் காலை வேலைகளை முடித்து விட்டு வேலைக்குப் போய் வந்தேன். இரவு ஏழரை ஆகி விட்டது வீடு திரும்ப.

ராதா லேசான கோபத்தில் இருந்தாள்.

"ஏண்ணி! நானே எப்பவோ ஒரு தடவைதான் வர்றேன். நீங்க லீவு போட்டு என்னோட இருந்தா என்னா? தனியா இருக்க எவ்வளவு போரடிக்குது?" என்றாள்.

'நீ பகல் முழுதும் தூங்கத்தானே செய்கிறாய்?' என்றோ 'நீ வருவது ஒன்றும் எப்பவோ ஒரு தடவை அல்ல, மூன்று மாதங்களுக்கு ஒரு முறை' என்றோ சொல்லிக் காட்டுவது வந்த விருந்தினரை அவமதிப்பதாகி விடும் என்கிற இங்கிதத்தால்,

"சாரிம்மா, ஆபீஸில் லீவு கேட்க முடியாத சூழ்நிலை. இன்னிக்குக் கூட வீட்டிற்குக் கொண்டு வந்து பார்ப்பது மாதிரியான ஒரு முக்கிய வேலை. உனக்காகத்தான் அவற்றை இங்கே எடுத்து வராமல ஆபீஸிலேயே விட்டு வந்தேன். சரி, இப்போதான் வந்திட்டேனே. எவ்வளவு நேரம் வேணுமானாலும் பேசிட்டிருக்கலாம்" என்று சமாதானம் செய்தேன்.

"ஆமா, பொல்லாத வேலை! எங்க ஆஃபீஸ்லயும்தான் லேடீஸ் வேலை செய்யறாங்க. என்ன பண்றாங்க, எப்படிப் பண்றாங்கன்னு பார்க்காமலா இருக்கேன்?" என்று கமெண்ட் அடித்தார் என்னவர்.

"அது உங்க மேனேஜ்மெண்ட்டோட பலவீனம். எங்க ஆஃபீஸ் அந்த மாதிரி இல்லை" என்று சிரித்தபடியே சொல்லி விட்டு அடுக்களைக்கு நகர்ந்தேன்.

ராதா அடிப்படையில் சரியான சோம்பேறி. தான் காப்பி குடித்த தம்ளரைக் கூடக் கொண்டு போட வேண்டும் என்று எண்ணாமல் அந்த இடத்திலேயே கீழே வைத்து விட்டு டீவி பார்ப்பாள். ஒரே பெண் என்று செல்லம் கொடுத்து வளர்த்துக் கெடுத்தார்கள் என்பதோடு அவள் கணவர் தானே வீட்டு வேலைகள் எல்லாவற்றையும் பொறுப்பாகப் பார்த்துக் கொள்ளும் விதமாய் அமைய அவளுக்குத் தன்னை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டிய அவசியத்தையே வாழ்க்கை உருவாக்கித் தரவில்லை. சிலர் வாங்கி வரும் வரம் அப்படி.

'பக்கத்து வீட்டு அக்காவுடன் மாட்னி சினிமா போனேன்; நேரமாகி விடும் என்று வேலைக்காரியிடம் நாளை வரச் சொல்லி அனுப்பி விட்டேன்' என்கிற சமாதானங்களுடன் ஆறரை மணிக்கு வந்து சேர்ந்தாள் ராதா. 'நீங்க எனக்காக லீவு போட்டுட்டு வந்ததா சொல்லிட்டுத் தூங்கிட்டிருக்கீங்க?" என்றாள் கூடுதலாக. "நல்லா தூங்கறீங்க அண்ணி. ஆனா எப்போ கேட்டாலும் டயர்டா இருக்கறதாவும் சொல்லிக்கிறீங்க" என்று கமெண்ட் வேறு.

சிரித்துக் கொண்டேன்.

புகைவண்டி நிலையத்தில், "அடுத்து எப்போ வருவ?" என்று கேட்டார் என்னவர்.

"போதும்ண்ணே, இனிமே நீ வேணா என்னை வந்து பாரு. நான் இங்கே வந்தா செம போர்தான். பேசறதுக்கும் கம்பெனி கிடையாது. லீவு நாளில் வந்தாக் கூட அண்ணி வீட்டு வேலைதான் முக்கியம்னு இருக்காங்களே ஒழிய என் கூட உட்கார்ந்து பேசறதில்லை. ஆஃபீஸ் நாளிலோ லீவு போடக் கூட முடியாதபடி உத்தியோகத்துல இருக்காங்க. எனக்கு அண்ணன் அண்ணின்னு ஆத்த மாட்டாம வர்றேன். வந்து போகும் போதெல்லாம் ஒவ்வொரு தடவையும் ஏன்தான் வந்தோம்ங்கற ஏக்கத்தோடதான் போற மாதிரி இருக்கு" என்று அவள் புலம்பிக் கொண்டிருக்கும் போதே ரயில் கிளம்ப எனக்கு அப்பாடா என்றிருந்தது.

அந்தக் கணத்திலிருந்து இவர் உர்ரென்று ஆகிவிட்டார். வீடு வரும் வரை ஏதும் பேசவில்லை. வீட்டினுள் நுழைந்ததும், "இருந்தாலும் என் தங்கையை ஒவ்வொரு தடவையும் இப்படித்தான் நீ அவமானப்படுத்தி அனுப்பற" என்றார் கோபமாக.

என் கவலை எல்லாம் நாளைக் காலையில் வேலைக்காரி வர மாட்டாளே; ராதா அவளிடம் தான் ஊருக்குப் போவதைச் சொல்லாததால் வழக்கம் போல் மத்தியானம் வந்து பூட்டிய வீட்டினைப் பார்த்துப் போய் விடுவாளே; அவளுக்குத் தெரிவிக்க வேண்டுமே என்பதில் இருக்க, "நான் பேசப் பேச இவ்வளவு அலட்சியமா இருக்கற? எல்லாம் சம்பாதிக்கிற திமிர்" என்றார்.

"வேணும்னா வேலையை விட்டு விடவா?" என்று என்னால் கேட்டு விட முடியும். அது என் திமிருக்கான உயர் பரிமாணமாகத்தான் எடுக்கப்படுமே ஒழிய வேறு பலன் தரப் போவதில்லை. மௌனம் உத்தமம். இவர் இந்தக் கோபத்துடன்தான் இருப்பார், முதல் தேதி வரைக்கும். தெரிந்ததுதானே!



GLEN
க்ளென் ட்ரிபிள் ரிங் பர்னர்
சூப்பர் சமையல் செய்ய சிறந்தவழி
க்ளென் இந்தியாவின் நெ. 1 கேஸ் ஸ்டவ் தயாரிப்பு நிறுவனம் இப்பொழுது அறிமுகப்படுத்துகிறது, மாயாஜாலமான, புதிய, அதிக சக்தி வாய்ந்த, மிக்க திறன் பெற்ற மூன்று வளைவு பர்னர் அடுப்பு வகைகளை. இது மற்றபொதுவான கேஸ் ஸ்டவ்வுகளின் பர்னர்களை மிகவும் பின் தங்கு நிலையில், தங்க வைத்து விட்டது.
HIGH EFFICIENCY
FASTER COOKING
India's First
Triple Ring Burner
• PERFECT DOSAS • PERFECT IDLIS • PERFECT COOKING
Triple Ring Burner – only with Glen, available in all combinations.
ailable at Viveks, Jainsons and all leading appliances stores. For information contact : Chennai 2460926, Madurai 2350077, Trichy
gappa Trading 2707390 Jainsons 2465396, 2707514, 2715678 Coimbatore 557013 Bangalore 5274976 Hyderabad 3223666

முருகப் பெருமானின் திருவருளை நாடுவோம் ! அவனது திருப்புகழைப்பாடுவோம் !

வளங்கள் தரும் திருத்தணியில் முருகனடியார்களுக்கு

‘ஆடிக்கிருத்திகை’

திருநாளில் அன்னதானத்தொண்டில் ஈடுபட வாய்ப்பு !

பேரன்புடையீர் ! வணக்கம். ஸ்ரீ முருகப்பெருமான் தங்களுக்கு அனைத்து நலன்களையும் தந்தருளப் பிரார்த்திக்கிறோம்.

முருகன், அழகன், கந்தன், கார்த்திகேயன் என்று மனமுருகி அழைப்பவர் முன்னால் ஓடி வந்து நிற்பவன் தமிழ்க் கடவுளாம் முருகப்பெருமான். அத்தகைய ஆறுமுகப்பெருமானின் ஆறுபடை வீடுகளில் ஒன்றான "திருத்தணிகை மலை" திருவருள் நிறைந்தது. ஸ்ரீ வள்ளி தெய்வானை சமேதராய் அமர்ந்து அருளாட்சி பொழியும் திருத்தலத்தில் திருத்தணி மலைக்கு வரம் வேண்டி வரும் பக்தர்களுக்கு, தெய்வப் பிரசாதமாக அன்னதானம் "ஆன்மீக அன்னதான அறக்கட்டளை" மூலம் வழங்கப்பட்டு வருகிறது. அன்னதான அரும் பெரும் பணியில் அன்பர்களும், முருகப்பெருமான் பக்தர்களும் பங்கேற்று ஆடிக்கிருத்திகை நாளில் சிறப்பு மிகு அன்னதான திருப்பணி திருத்தணியில் தெய்வீகப் பணியாக தழைத்திட உதவுமாறு அன்புகூர்ந்து வேண்டுகிறோம். சிறப்பு மிகு திருத்தணிகை மலை 2000 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு நக்கீரர் பாடிய திருமுருகாற்றுப்படை முதல் குமர குருபரர், கச்சியப்ப முனிவர், கச்சியப்ப சிவாச்சாரியார், அருணகிரி நாதர், வள்ளலார், பாம்பன் சுவாமிகள் ஆகியோர் பாடிய அருட் பாடலின் சிறப்புப்பெற்ற மலை திருத்தணிகை மலை. அத்தகைய திருத்தணியில் "ஆடிக் கிருத்திகை" நாளில் அன்னதானம் செய்வதன் மூலம் மனை நிறைய செல்வமும், மனம் நிறைய மகிழ்ச்சியும், வேண்டுதல்கள் நிறைவேறி பிள்ளை வரமும், கல்வியில் உயர்வும் உங்கள் வாழ்வில் என்றும் நிலைத்திட திருத்தணி முருகப்பெருமானை வேண்டுகிறோம்.

தாங்கள் எதை நினைத்து அன்னதானம் செய்ய விரும்புகிறீர்கள் என்பதைத் தெரிவித்தால் அதன்படி நாங்கள் "ஆடிக் கிருத்திகை" நாளில் உங்களுக்காக பூஜை, அர்ச்சனைகள், அன்னதானம் செய்து பிரசாதத்துடன் திருத்தணி ஸ்ரீமுருகன் படத்தையும் தங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கிறோம்.

• பிறந்தநாள் • திருமண நாள் • வாழ்க்கையில் உயர்வு • தொழிலில் முன்னேற்றம் பெற • நிரந்தர வேலை பெற • கல்யாண பாக்கியம் பெற • நல்ல வரன் அமைய • புத்திர-பிள்ளை பாக்கியம் பெற • கணவன் - மனைவி இடையே ஒற்றுமை நிலவ • கஷ்டங்களும், கடன்களும் எதிர்ப்பு இடையூறுகளும் நீங்க • புதிய முயற்சிகளில் முன்னேற்றமும் வெற்றியும் உண்டாக • புதிதாக தொழில் தொடங்க • புதிதாக வீடு, மனை பெற • வாகன யோகம் பெற • நல்ல சிந்தனை பெற • சிந்தனை வளம் பெருக • உடல் ஆரோக்கியம் பெற • நீண்ட ஆயுள் பெற • தெய்வ சக்தியுடன் திகழ • குடும்ப ஒற்றுமை பெற • உலக ஒற்றுமை பெற • சமுதாய ஒற்றுமை பெற • தேச ஒற்றுமை பெற • எல்லா உயிர்களும் இன்புற்று வாழவும்...

தாங்கள் அளிக்கும் நன்கொடை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும்.

- ரூ.500- அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு, **ஆன்மீகம் மாத இதழ்** ஆறு மாதத்திற்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.
- ரூ.1000- அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு, **ஆன்மீகம் மாத இதழ்** ஒரு வருடத்திற்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.
- ரூ.5000- அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு, **ஆன்மீகம் மாத இதழ்** ஐந்து வருடங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.

அன்னதானத்திற்கு நன்கொடையாக ரூ.500, ரூ. 1000, ரூ. 5000 அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு பிள்ளையார் பட்டியில் பூஜிக்கப்பட்ட வெள்ளெருக்கு வேர் விநாயகரும், திருத்தணி ஸ்ரீ சுப்பிரமணிய சுவாமி வண்ணப்படமும், சிறிய அளவில் கந்தர் சஷ்டி கவசம் புத்தகமும் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

ரூ.5000 - அனுப்பும் அன்பர்கள் சார்பாக, ஒவ்வொரு ஆடிக் கிருத்திகை நாளில் திருத்தணியில் அன்னதானம் செய்து ஐந்து ஆண்டுகளுக்கு பிரசாதமும், ஆன்மீகம் மாத இதழும் தங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும். அன்பர்கள் ஒவ்வொருவரின் பூஜை அறையும் மங்கலம் பெற வேண்டும் என்ற இறை சிந்தனையோடு ரூ. 5000 செலுத்துபவர்களுக்கு 1024 பக்கங்களுடன் கூடிய பெரிய அளவில் உள்ள அருணகிரி நாதர் அருளிச் செய்த "திருப்புகழ்" நூலை அனுப்பிவைக்கிறோம்.

இந்த அன்னதான திருப்பணி (திருக்கோயிலுக்கு உட்பட்டது அல்ல) ஆன்மீகம் இதழ் வாசகர்களுக்காகவும், அன்னதான சேவையில் கைங்கர்யத் தொண்டு புரிந்து வரும் அனைத்து அன்பர்களுக்காகவுமே நடத்தப்படுகிறது.

• நன்கொடையை Aanmeeka Annadhana Charitable Trust, Chennai - 4 என்ற பெயரில் Cheque / D. D/ M. O. மூலம் கீழ்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பிவைக்கவும். அன்னதான திருப்பணிகளை நலம் தரும் இறைபணி சேவைகளாக "ஆன்மீக அன்னதான அறக்கட்டளை" ஆற்றிவர தங்களது ஒத்துழைப்பை என்றும் பேரன்புடன் வேண்டுகிறோம்.



நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின் படி வரி விலக்கு உண்டு.

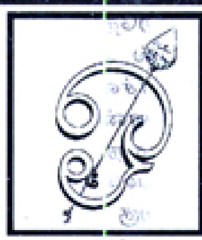
Cheque / D. D/ M. O. அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

ஆன்மீக அன்னதான அறக்கட்டளை

AANMEEKA ANNADHANA CHARITABLE TRUST (Regd.)

68, Nadu Street,(Opp. Sri Kapaleeswarar Temple) Mylapore, Chennai - 600 004.

TEL : 2495 9302, E-mail:siva siva @ vsnl.net



திருமுருகன் மலையென வரும் துயர்களை பனியென நீக்குவான் !



"என் பல்லை பத்திரமா வச்சுக்குங்கோ!"

ஒரு பல் மருத்துவக் கல்லூரி மாணவர் 1959 இல், மாம்பலம் ரயில் நிலையத்திலிருந்து ரயிலேறி கல்லூரிக்குச் செல்வது வழக்கம். அப்படிச் செல்லும் வழியில், குறிப்பிட்ட வீட்டில் பெரிய கார் வந்து நிற்பதும், அக்கம் பக்கத்து ஜனங்கள் சுற்றி நின்று வேடிக்கை பார்ப்பதும் அன்றாட நிகழ்ச்சி. 'அப்படி அங்க என்னதான் இருக்கிறது' என்று கும்பலோடு கும்பலாக எட்டிப் பார்த்தார்.

வந்திருப்பவர்கள் சிவாஜி - சாவித்திரி என்றும், அந்த வீடு மேக்-அப் மேன் ஹரிபாபு இல்லம் என்றும், படப்பிடிப்பிற்குச் செல்லும் வழியில் அங்கு வந்து அவர்கள் மேக்-அப் பண்ணிக் கொள்கிறார்கள் என்றும் தெரிந்தது.





அதை நேரில் கண்ட அந்த மெடிக்கல் காலேஜ் ஸ்டூடண்ட் ஜானகிராமனுக்கு அப்போது மனதில் தோன்றியது. "நடிக-நடிகையரும் மனிதர்கள்தானே. இவர்களுக்குப் பற்கள் இருக்கிறதே. அவற்றில் ஏதாவது பிரச்னை என்றால் டாக்டரைத் தேடிக் கொண்டு அவர்கள் வந்துதானே ஆக வேண்டும். நாமும் பெரிய டாக்டராகி இவர்களையெல்லாம் என்றாவது ஒருநாள் நமது இடத்திற்கு வரப் பண்ணணும்." என்று.

ஆம்... அது அப்படியே ஆயிற்று. சிவாஜி, நம்பியார், நாகேஷ், ரஜினி, கமல், பிரபு, விஜய்காந்த், சரத்குமார் போன்ற பெரிய கதாநாயகர்கள் முதல் ஹேமமாலினி, கே.ஆர். விஜயா, மஞ்சுளா, காயத்ரி ஜெயராம், காயத்ரி ரகுராம் வரை அத்தனை நட்சத்திரங்களுக்கும் குடும்ப பல் டாக்டர் என்றாகி 'ஹாலிவுட் டாக்டர்' என்றே டாக்டர் ஜானகிராமன் அழைக்கப்படுகிறார்.

எம்.ஜி.ஆரின் 'உலகம் சுற்றும் வாலிபன்' படத்தில் அவருடன் கிளைமாக்ஸ் காட்சியில் மோதும் நம்பியாருக்கும், 'ஜப்பானில்

கல்யாண ராமன்' படத்தில் கமலஹாசனுக்கும், மாற்றுப் பல் பொருத்தி, வித்தியாசமான தோற்றத்தை, மிகத் தத்ரூபமாக அமைத்துக் கொடுத்தவரும் இவரே.

தி. நகரில் இவரது 'டோட்டல் டென்டல் கேர்' கிளினிக்கிற்கு பெருந்தலைவர் காமராஜர் திடீரென்று ஒருநாள் வந்திறங்கி, "இந்த ஒரு பல்லை மட்டும் கொஞ்சம் திருகி விடுங்க டாக்டர்" என்று ஆஜானுபாகுவாக நின்ற போது ஆடிப் போய் விட்டாராம் மனிதர். அப்போது காமராஜ் அவர்கள் அகில இந்திய காங்கிரஸ் கமிட்டித் தலைவர் பொறுப்பில் இருந்த சமயம்!

ஈரோட்டில் சாதாரண தமிழ் மீடியம் வகுப்பில், சுமாரான மார்க்குகளே வாங்கிய ஞானகிராமனுக்கு சென்னை பல் மருத்துவக் கல்லூரியில் இடம் கிடைத்தது. 'அட... நம்மை மதிச்சு இவ்வளவு பெரிய இடத்தில் உள்ளே விட்டிருக்காங்க' என்று கூடுதல் பொறுப்போடு, கடுமையாக உழைத்து, நகரத்து மாணவர்களுக்குச் சமமாக எதிர் நீச்சல் போட்டு ஜெயித்திருக்கிறார். அதோடு தான் படித்த அதே கல்லூரியிலேயே பேராசிரியராகவும் ஆகியிருக்கிறார்.

அந்தக் காலகட்டத்தில் ஒருநாள் மருத்துவக் கல்லூரி மாணவி தற்கொலை முயற்சியில் ஈடுபட்ட போது, காப்பாற்றப்பட்டு அந்த மாணவியை ஞானகிராமனின் வகுப்பறைக்கு அழைத்து வந்தார்கள். அவளிடம் பொறுமையாகப் பேசிப் பேசி, அதற்கான காரணத்தைக் கண்டறிந்திருக்கிறார். "தான் அழகு இல்லை. தனக்குப் பல் வரிசை நேர்த்தியாக அமையவில்லை. அதனால் தனக்கு மட்டும் எந்த ஒரு பேராசிரியரும் உதவுவதில்லை..." என்றாளாம்.

தன்னை விட முப்பது வயது சின்னப் பெண்ணான அவளிடம் அவர், "கண்ணீரைத் துடைத்துக் கொண்டு, கொஞ்சம் நிமிர்ந்து என் முகத்தைப் பார். என்னோட தோற்றம், அழகு பார்த்தா இத்தனை பிரபலங்கள் என்னிடம் சிகிச்சைக்கு வருகிறார்கள். மருத்துவத்தைப் பொறுத்தமட்டில் வசீகரத்தை வைத்தோ, வெறும் பர்சனாலிட்டியைக் கொண்டோ எதுவும் செய்ய முடியாது. அறிவை வைத்துத்தான் பண்ண முடியும். வேண்டாத இந்த ஒரு தாழ்வு மனப்பான்மையை மட்டும் நீ கைவிட்டு விட்டால் நிச்சயம் உனக்கு நல்ல ஒரு எதிர்காலம் இருக்கும்" என்று அவளைத் தேற்றியிருக்கிறார்.

அதே பெண்ணை சமீபத்தில் அபுதாபி ஏர்போர்ட்டில் சந்திக்க நேர்ந்த போது, "அட... கோபுரங்கள் சாய்வதில்லை படத்துல வர்ற அருக்காணி மாதிரி இருந்த நீதானா இது?" எனச் சொல்லி பெருமைப்பட்டாராம்.

"பெரும்பாலான இடங்களில் மிகப் பெரிய சர்ஜன் என்பவரைப் பார்பபதற்கு முன் அவருடைய உதவியாளர்கள் அத்தனை பேரையும் பார்த்தாகணும். தனக்கு ஆபரேஷன் பண்ணப் போகிற அந்த சர்ஜனை அப்படியே பார்த்தாலும், அவர் ஓரிரு வார்த்தைகள்தான் பேசுவார். கையில் வேலை இருந்தால் மட்டும் போதாது. ட்ரீட்மென்டோடு கொஞ்சமே கொஞ்சம் சென்ஸ் ஆஃப் ஹியூமரையும் ஒரு டீஸ்பூன் சேர்த்துக் கொடுத்தால் பேஷண்ட்டுக்கு பயம் நீங்கி, ஒரு நம்பிக்கை வரும்."

இப்படிக் கூறும் டாக்டர் ஞானகிராமன், பல் மருத்துவத் துறையில் தனக்கு உள்ள அதீத ஈடுபாட்டால், தனது இரு மகன்களையும் மட்டுமல்லாமல் மருமகளையும் பல் மருத்துவர்களாக ஆக்கி, தனது பாணியிலேயே தனது கிளினிக்கில் பணிபுரிய வைத்திருக்கிறார்.

"பொண்ணு அழகா இருக்கு. எல்லாமே பிரமாதமா இருக்கு. ஆனா பல்லுதான் முன்னாடி ரொம்ப தூக்கலா இருக்கு."

பார்த்தவர்கள் இப்படிச் சுலபமாகச் சொல்லி விட்டுப் போய் விடுவார்கள். அத

பீட்ரூட் அல்வா செய்யும் போது, பீட்ரூட்டைப் பாலில் வேக வைத்துப் பிறகு மசித்து அல்வா செய்தால் சுவையாக இருக்கும்.
- ஆர். சுந்தரவல்லி




எங்கு கிடைக்கும் புத்தம்புதிய டிசைன்கள் என்று
ஏங்குவோர்க்கு மங்கள்& மங்கள் தங்கமாளிகையில்
தங்குதடையின்றி கிடைக்குமே ஏராளமான டிசைன்கள்!.
gold
•வைரநகைகள்
•916 கேடிஎம் தங்கநகைகள்
•வெள்ளிபாத்திரங்கள்
•எவர்சில்வர்
•பித்தளை
•அலுமினிய பாத்திரங்கள்
•பர்னிச்சர்கள்
மங்கள் & மங்கள்
வைரநகைகள் - தங்கநகைகள் - வெள்ளிப்பாத்திரங்கள்
மற்றும் வீட்டு உபயோகப்பொருட்களின் சங்கமம்
25, என்.எஸ்.பி.ரோடு, திருச்சி-2. ✆ Gold:2702324 Vessels:2702755.

னால் பெண்ணோட எதிர்காலம் இன்னமும் பல இடங்களில் போய் விடுகிறது. ஒன்றை இழக்கிற வரை அந்த ஒன்றின் முக்கியத் துவம் நமக்குத் தெரிவதில்லை. என்றைக் குமே பல் என்பது நம் ஒவ்வொருவருக்குமே முக்கிய அம்சம். பற்கள் பராமரிப்பில் நாம் கவனம் செலுத்தினால் - நன்கு வலுவான பற்களை நிச்சயம் நம்மால் பெற முடியும்.

பல் சீரமைப்பு, வாய் பல் மருத்துவம் அறிதல், ஈறு நோய், குழந்தைகள் பல் வைத் தியம், பற்களுக்குள் சிகிச்சை, வாய் அறுவை சிகிச்சை - இதுபோல் பல் மருத்துவத்தில் பல பிரிவுகள் உண்டு.

ஈறுகள் என்று எடுத்துக் கொண்டால் நமக்குத் தெரியாத பல விஷயங்கள் அதில் இருக்கின்றன. நமது பற்களைப் பாதுகாத்து நல்லபடியாகச் செயல்பட உதவுவது ஈறுகள் தான். பற்கள் பராமரிப்போடு நின்று விடாமல், ஈறுகளின் ஆரோக்கியத்திலும் கவனம் செலுத்துதல் மிக அவசியம்.

அதிக உதட்டுச் சாயம் அடிக்கடி உபயோ கிப்பவர்களுக்கு ரோஜா இதழ் மாதிரி இருந்த 'கம்'மோட கலர் போய் விடும். கெமிக்கல் ரீ-ஆக்ஷனில் 'கம்' இன் ஒரிஜினல் கலர் காணாமல் போய் விடுகிறது.

சரி.. லிப்ஸ்டிக்கே உபயோகிக்காத பெண் களுக்கும் கூட ஈறின் நிறம் மாறுவதற்கான வாய்ப்புகள் உண்டா என்று கேட்டால்,

பெண்கள் பூப்படையும் பிராயத்தில் 'கம்' இல் மாற்றத்தைப் பார்க்கலாம். அந்தச் சம யங்களில் ஒருவித எரிச்சலும், அரிப்பும் இருக்கும்.

பெண்கள் கர்ப்பமாக இருக்கிற காலங் களில் அதுபோன்ற உணர்வுகள், அதாவது ஈறுகள் அதிர்தல், ஈறுகள் தடித்தல், ஈறுகளில் இரத்தம் கசிதல் ஆகியவை ஏற்படக்கூடும்.

பெண்கள் மாதவிடாய் நிற்கும் போதும் சில பெண்களுக்கு 'கம்'மில் எரிச்சல் உண் டாகும். எதுவும் சூடாகவோ, காரமாகவோ சாப்பிட முடியாதபடி எரியும். ஹார்மோன் கள் சரியான நிலையில் அந்த நேரத்தில் சுரக்க முடியாமல் போவதே இதற்கான கார ணம். இம் மூன்று பருவத்துக்குமே இது பொருந்தும். இன்னும் நிறைய நோய்களை ஈறுகளைப் பார்த்தே தெரிந்து கொள்ளலாம்.

எந்த ஒரு அறுவை சிகிச்சையையும், பொது மருத்துவர்களின் ஆலோசனை இல்லாமல் பல் மருத்துவர்கள் பண்ணுவ தில்லை. அது போல் ஜெனரல் டாக்டர்ஸ், ஐ டாக்டர்ஸ், ஆர்த்தோபடிக் டாக்டர்ஸ்னு அத்தனை பேருமே எந்த ஒரு ஆபரேஷனுக்கு முன்னும், முதலில் பற்கள் சுத்தமாக இருக் கிறதா, சொத்தைப் பற்களில், ஈறுகளில் வியாதிகள் ஏதாவது இருக்கிறதா என்ப வற்றையெல்லாம் ஆராய்ந்து நிவர்த்தி பண்ணிய பிறகே அறுவை சிகிச்சையை மேற் கொள்வார்கள்.

உடம்பின் பிற பாகங்களில் ஏற்படக் கூடிய அலர்ஜிகளை, கிருமிகளை எடுத்து விடலாம். ஆனால் பல்லைப் பொறுத்தவரை யில் பிடுங்கினால்தான் ஆச்சு.

1968ல் நடிகர் திலகம் அவர்கள் என் னோட கிளினிக்கு முதன் முறையாக வந் திருந்தார். அவருக்குத் தொந்தரவு பண்ணிய பல்லைப் பிடுங்கிப் போட்டேன். அந்த வலியிலும் கூட அவர், "டாக்டர்... அதைக் கீழே போட்டுடாதீங்க... ஏதாவது ஒரு கண் ணாடி டப்பாவில் போட்டு இது 'சிவாஜி பல்' என்று எழுதி வெச்சுக்கோங்க. பின் னாடி என் ஞாபகார்த்தமா அது உங்களோட இருக்கும்" என்று சிரித்தபடியே சொன்னார். இன்றும் நான் அந்த மாபெரும் கலைஞனின் பல்லை பொக்கிஷமாகவே பாதுகாத்து வைத் திருக்கிறேன்" என்றார்.

தொகுப்பு : **சர்ச்சில் பாண்டியன்**

தேங்காய் பர்பி செய்யும் பொழுது கெட்டிப் பால் எடுத்து (தேங்காயைப் பிழிந்து) பர்பி முக்கால் பதம் வரும் போது பாலையும் சேர்த்துக் கிளறினால் பர்பி மிருதுவாகி, ருசியில் ஒரு படி மேலே போய் மகுடம் சூட்டிக் கொள்ளும்.

- *சி. இராசலட்சுமி.*

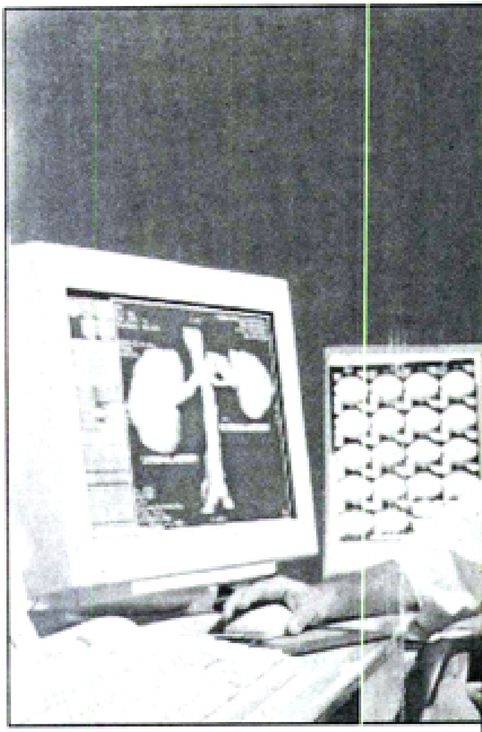



Preethi®
POPULAR
Heavy Duty Mixer Grinder
INNOVATION • 25 Years • EXCELLENCE
1978 - 2003
550 WATTS
*Rs. 2,098/-
2 Year Guarantee
Life Long Free Service
*அதிகபட்ச சில்லறை விலை (MRP). தமிழ்நாட்டில் மட்டும்.
மாயா அப்ளையன்சஸ் (பி) லிமிடெட்
2, போட் கிளப், முதல் அவின்யூ, சென்னை 28.
☎2434 7963, 2434 1512.
கிளைகள்: தி.நகர் ☎24347418, 24345348, வேலூர் ☎2215916, திருச்சி ☎2751288, சேலம் ☎2250578, கோயம்புத்தூர் ☎2232687, மதுரை ☎2621376, திருநெல்வேலி 2320252, பாண்டிச்சேரி ☎2346383, பெங்களூர் ☎2222553, விஜயவாடா ☎2578158, செகந்திராபாத் ☎27819516, விசாகப்பட்டிணம் ☎2541915, கொச்சி ☎2370781, திருவனந்தபுரம் ☎2289807, கண்ணூர் ☎2765948.

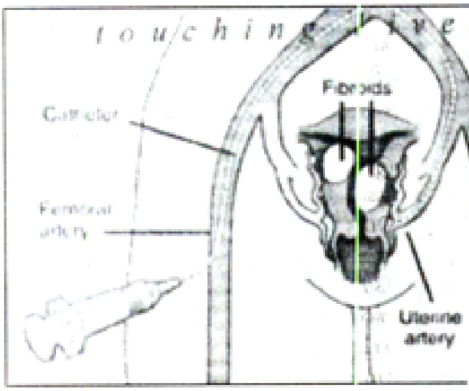
கட்டி கட்டி

கருப்பையில் கட்டிகள் (Fibroids) என்பது பெண்களுக்கு வரும் பிரச்னைகளில் ஒன்று. அடிவயிறு மற்றும் இடுப்பில் பயங்கர வலி, கடும் உதிரப் போக்கு... போன்றவை இதன் சில அறிகுறிகள். இத்தனை வருடங்களாக கட்டிகளை நீக்கும் போது 'ஹிஸ்ட்ரக்டமி' என்று சொல்லப்படும் அறுவை சிகிச்சையில் கருப்பையையும் அகற்றி விடும் முறைதான் கடைபிடிக்கப் பட்டு வருகிறது. இன்னும் சில கேஸ்களில் ஓவரி, டியூப் என சகலத்தையும் எடுக்க வேண்டிய சூழ்நிலையும் ஏற்படுவதுண்டு. கருப்பையை எடுத்து விட்டால் ஹார்மோன் பிரச்சினைகள், பிறகு கருத்தரிக்கவே முடியாத சங்கடங்கள்... என பல உண்டு. ஆனால் இப்போது சில நவீன முறைகள் வந்துள்ளன.

பெங்களூர் ஜெயநகரில் சாகர் அப்போலோ ஆஸ்பத்திரியில் ஃபிப்ராய்டு கிளினிக் அதாவது கட்டிகளுக்கெனவே க்ளினிக் தொடங்கப்பட்டிருக்கிறது. இந்தியாவில் இதுவே முதன் முறை. இங்கு அறுவை சிகிச்சைக்குப் பதிலாக 'யூட்ரின் ஆர்டெரியல் எம்போலைசேஷன்' என்ற புதிய முறை கையாளப்படுகிறது.

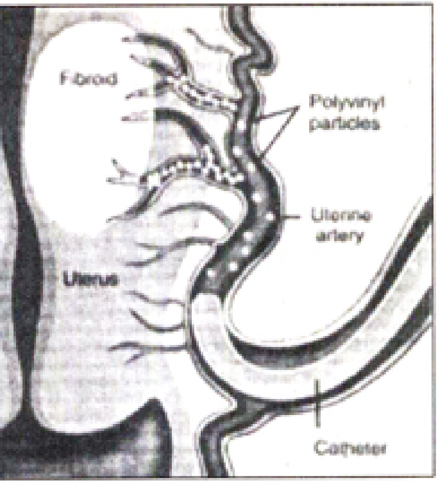


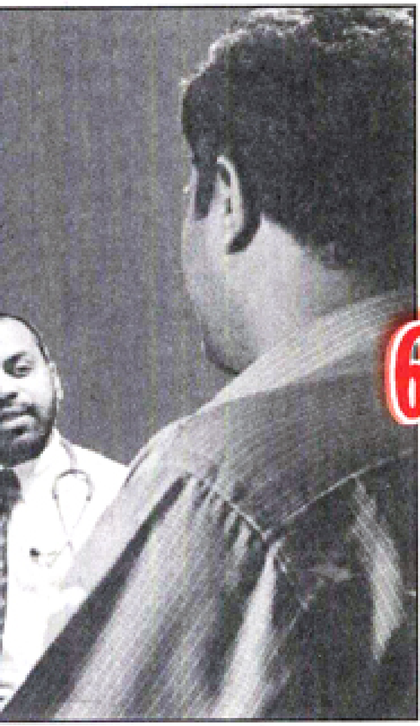
"பொதுவாக அறுவை சிகிச்சையென்றால் குறைந்தது ஒரு வாரமேனும் மருத்துவமனையில் இருக்க வேண்டும். பிறகு உடல்நிலை நார்மலுக்கு வருவதற்குக் குறைந்தபட்சம் இரண்டு மாதங்கள் பிடிக்கும். ஆனால் 'எம்போலைசேஷன்' முறையில் ஒரு பெண் 24 மணி நேரம் மருத்துவமனையில் இருந்தாலே போதுமானது. பக்கவிளைவுகள் கண்டிப்பாக ஏதும் இராது. ஒருசிலருக்கு வாந்தி, வலி போன்றவை இருக்கலாம். அதற்கும் நாங்கள் தேவையான மருந்து கொடுத்து குணப்படுத்துகிறோம்.



இந்த எம்போலைசேஷன் முறை இந்தியாவில் குறிப்பிட்ட ஒருசில நகரங்களில் 97லிருந்து கடைபிடிக்கப்பட்டு வருகிறது. ஆனால் மக்களுக்கு இன்னும் இதைப் பற்றிய போதிய விவரங்கள் போய்ச் சேரவில்லை. அறுவை சிகிச்சையைப் பொறுத்தவரை ஒரு தேர்ந்த மகப்பேறு மருத்துவர் (கைனகாலஜிஸ்ட்) செய்வார். ஆனால் எம்போலைசேஷனுக்கு மகப்பேறு மருத்துவருடனும் ஒரு ரேடியாலாஜிஸ்டும் கண்டிப்பாகத் தேவை.

கட்டிகள் என்றால் பயப்படத்





தேவையில்லை. ஏனென்றால் இது கான்ஸர் கிடையாது. பெண்களில் சுமார் 80 சதவிகிதத்தினருக்கு கருப்பையில் கட்டிகள் தோன்றும் வாய்ப்புகள் உண்டு. கட்டியின் அளவுகள் மாறுபடும். ஆப்பிளின் விதைகள் போன்ற அளவிலிருந்து பெரிய முலாம்பழ சைஸ் வரை இருக்கலாம்.

"இந்த 'எம்போலைசேஷன்' முறையில் கட்டிகளுக்கு ரத்தம் சப்ளை செய்யும் குழாய்களை அடைத்து விடுகிறோம். இந்தக் கழலைகளுக்கு ரத்தம் கிடைத்தால் அது ஊட்டம்தானே! அது கிடைக்காமல் செய்தால் நாளாவட்டத்தில் சுருங்கி மறைந்து விடும். இது மிக எளிய முறை. ஒரு சிறிய துளை போட்டு நோயாளிகளுக்கு எந்த அசௌகர்யமும் இல்லாமல் வலியில்லாமல் செய்து விடுவோம்."

வெல்லக் கட்டி!

என நமக்கு எளிய முறையில் விளக்கினார் சாகர் அப்போலோவில் ரேடியோலஜி பிரிவின் டைரக்டரான கதிரியக்க நிபுணர் டாக்டர் நவீன் சந்திர ராஜ் அர்ஸ். 1997லிருந்து ஆசியாவிலேயே மிக அதிக அளவில் எம்போலைசேஷன் முறையில் கருப்பை கட்டிகள் அகற்றிய மருத்துவர் என்ற சிறப்பு பெற்றவர்!

பெண்களான நாம் முக்கியமாகத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது -

• கட்டிகள் என்பது மிகவும் சாதாரணமான சமாச்சாரம்தான். உலகிலேயே ஆப்பிரிக்க பெண்களுக்குத்தான் இது அதிகம் வருகிறது என்கிறது ஒரு தகவல்!

• கட்டிகள் இருந்தாலும் அதற்குண்டான அறிகுறிகள் கண்டிப்பாக தெரியும் என்று கிடையாது. கமுக்கமாக உள்ளே அது பாட்டுக்கு வளர்ந்து வரும்.

• இக் கட்டிகள் தீவிரமில்லாதது. benign என்று சொல்லப்படும் சாது கட்டிகள்.

• மெனோபாஸ் என்பது பெண்களுக்கு சுமார் 50 வயதில் வரலாம். அச் சமயத்தில் ஈஸ்ட்ரோஜன் சுரப்பது குறையும். இக் கட்டிகள் ஈஸ்ட்ரோஜன்களை சார்ந்திருப்பவை. அது கிடைக்காத பட்சத்தில் கட்டிகள் சுருங்க ஆரம்பித்து விடும்

• கட்டிகள் இருந்தால் ஹிஸ்ட்ரக்டமி ஒன்றுதான் தீர்வல்ல. தைர்யமாக டாக்டரிடம் ஆலோசனை பெறவும்.

• உதிரப்போக்கை நிறுத்த மருந்துகள், வெறும் கட்டிகளை மாத்திரமே அகற்றக் கூடிய அறுவை சிகிச்சை, தீவிர ரண சிகிச்சையல்லாத லாப்ரோஸ்கோபி, ஹிஸ்ட்ரோஸ்கோபி (அ) எம்போலைசேஷன் போன்ற சிகிச்சைகள் எடுத்துக் கொள்ள முடியுமா என மருத்துவர்களிடம் தாராளமாகக் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

கட்டிகள் எதனால் வருகிறது?

கருப்பையில் கட்டிகள் எதனால் வருகிறது என்று தீர்மானமாக யாருமே சொல்ல முடியாதுதான். வயது வித்தியாசமின்றி கருப்பையில் குடியேறி பெண்களை ஒரு வழி பண்ணி விடுகிறது இக் கட்டிகள். கருத்தரித்த பெண்களின் உடலில் ஈஸ்ட்ரோஜன் மிக அதிக அளவில் சுரக்கும். அப்போது இக் கட்டிகளும் 'நான் வளர்கிறேனே மம்மி' என்று சில சமயம் வளருமாம்.

கட்டி இருக்கிறது என்று எப்படித் தெரிந்து கொள்வது?

• மருத்துவரிடம் போனால் 'பெல்விக் எக்ஸாம்' என்று சொல்லப்படும் அடி வயிறு பரிசோதனையின் போது, அவர் சொல்லி விடுவார்.

• அல்ட்ராசவுண்ட் ஸ்கேன் எனும் ஒலி அலைகள் மூலம் கட்டிகளைக் கண்டுபிடிக்க முடியும். மானிட்டரில் துல்லியமாகத் தெரியும். இந்த டெஸ்டிற்கு முன்னால் எக்கச்சக்கமாக நீர் அருந்த வேண்டும்.

• லேப்ரோஸ்கோபி - இது ஒரு சிறிய டெலஸ்கோப். தொப்புளுக்குச் சிறிது கீழே அல்லது தொப்புளில் ஒரு சிறிய கட் செய்து டெலஸ்கோபினால் உள்ளே பார்க்க முடியும்.

• விசேஷ எக்ஸ்ரே உண்டு. ஹிஸ்ட்ரோஸால்பிங்கோ கிராம்' என்ற பெயர் கருப்பை மற்றும் ஃபேலோபியன் ட்யூப்களில் ஒருவித 'டை' செலுத்தி கட்டிகள் அதன் அளவுகள் பற்றித் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

• ஹிஸ்ட்ரோஸ்கோபி - இதன் மூலமாக செர்விக்ஸ், கருப்பையை தெள்ளத் தெளிவாக மருத்துவரால் பார்க்க முடியும்.

அறிகுறிகள் :

• சுமார் 50 சதவிகித கேஸ்களில் அறிகுறியே இருக்காது.

• அசாதாரணமான உதிரப் போக்கு. இதை 'மெனோராஜியா' என்கிறார்கள் மருத்துவ பாஷையில்!

• ஒருசிலருக்குக் கடும் இடுப்பு வலி, முதுகு வலி இருக்கும்.

• அசாதாரணமான வயிறு, அவலட்சணத் தோற்றம்.

• அடிக்கடி ஒன் பாத்ரூமுக்குப் போக வேண்டிய சூழ்நிலை.

• மலச்சிக்கல்

• பெல்விக் பிரஷர் எனும் அழுத்தம்.

எல்லாப் பெண்களுக்குமே ஒரே வித சிகிச்சை முறைதான் என்பது தவறான கருத்து. அவரவர் உடல்நிலை, பிரச்சினைகளைப் பொறுத்துத்தான் சிகிச்சையும் தீர்மானிக்கப்படுகிறது. 'வெயிட் அண்ட் வாட்ச்' என்று சொல்லப்படும் காத்திருந்து செயல்படும் முறையை மருத்துவர்களே சிபாரிசு செய்வதும் உண்டு.

மருத்துவத்தில் தினமும் புதிய பல டெக்னிக்குகள் அறிமுகமாகின்றன. பல சிகிச்சைகள் பயனுள்ளதாக இருந்தும் மக்களுக்குச் சென்றடைவதில்லை. நேர்மையாக மானுட சேவை செய்யும் பல மருத்துவர்களிடையே காசு பார்த்து விட வேண்டுமென்று ஒருசில மருத்துவர்கள் இருப்பதையும் மறுப்பதற்கில்லை! தன்னிடம் வரும் பெண் நோயாளிகளுக்கு வேறு பல சிகிச்சைகள் இருப்பதைக் கூறாமல் அறுவை சிகிச்சையை திணிக்கக் கூடாது.

சாகர் அப்போலோ மருத்துவமனையில் Fibroid க்ளினிக்கில் சிகிச்சை, கவுன்சிலிங் என சகலமும் 15,000 ரூ. செலவில் செய்யப்படுகிறது. ஸ்பெஷல்/கார்பரேட் சிகிச்சை என்பதற்கு சுமார் 48,000 ரூ. செலவாகும். அவரவர் வசதிக்கேற்ப தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளலாம்.

இனி கட்டியிருந்தால் பீதியடைய வேண்டியதில்லை. அதற்காக, 'செல்லக்கட்டி வெல்லக்கட்டி' எனக் கொஞ்சவும் முடியாது.

— லதா சேகர்

கண்ணாம்பு டப்பா அடிக்கடி சீக்கிரம் காய்ந்து விடும். அப்படி காயாமலிருக்க தேங்காய் உடைத்த இளநீரை கண்ணாம்பு பாட்டிலில் சிறிது ஊற்றி வைத்தால் சீக்கிரத்தில் கண்ணாம்பு காயாது.

- சி. இராசலட்சுமி.





குழந்தை எத்தனை வயதில் எழுதும்?



முன்பெல்லாம் குழந்தைகளுக்கு ஐந்து வயதாகும் போது நாள் - நட்சத்திரம் பார்த்து, 'அட்சராப்பியாசம்' செய்து பள்ளியில் சேர்ப்பார்கள். சிலர் நவராத்திரி பண்டிகை முடியும் போது 'விஜயதசமி'யன்று பள்ளியில் சேர்ப்பது வழக்கம். ஆனால் இன்று பள்ளியை என்று திறக்கிறார்களோ அன்றுதானே குழந்தையைப் பள்ளிக்கு அனுப்புகிறார்கள்?

மூன்று வயதாகும் போது எல்.கே.ஜி.யில் சேர்க்கும் பழக்கம் முதலில் ஆரம்பித்தது. ஆனால் இன்று அந்த நிலை மாறி 'இரண்டு வயதிலேயே 'பிரி.கே.ஜி' யில் சேர்த்தால்தான் ஒழுங்காகப் பள்ளி செல்லும் பழக்கம் வரும்' என்பதுதான் இன்று பலருடைய 'ஸ்லோகனாக' அமைந்து விட்டது. இதைக் கேட்ட நண்பர் ஒருவர்,

''இதே ரேட்டில் போனால் பிரசவத்துக்குப் போன அந்த இளம் தாய் மட்டும் வீடு திரும்புவாள். பெயர் வைத்துத் தொட்டிலில் போட குழந்தை எங்கே என்ற கேள்விக்கு 'குழந்தை ஸ்கூல் போயிருக்கு. சாயங்காலம்தான் வரும்' என்ற பதில்தான் வரும் போல இருக்கு இனி'' - என்ற போது கற்றிருந்தோருடைய பெரும் சிரிப்பலை.

ஒரு பெண்மணி தனக்குப் பிரசவமான மருத்துவ மனைக்குக் குழந்தையின் பிறப்புச் சான்றிதழ்

வாங்கச் சென்றாராம். அப்போது இவருக்கு முன்பு பிறப்புச் சான்றிதழ் வாங்க வந்த ஒருவர் செப்டெம்பர் மாதம் பிறந்த தன் குழந்தையை (6 மாதங்கள் முன்பே) ஏப்ரலில் ஏதோ ஒரு தேதியில் பிறந்ததாகக் குறிப்பிட்டுத் தரச் சொல்லி வேண்டிக் கொண்டிருக்க, முதலில் மறுத்த அந்த மகப்பேறு மருத்துவர் பின்பு அந்த இளம் தந்தையின் வற்புறுத்தலைத் தாங்க முடியாமல் அவர் கேட்டபடியே எழுதிக் கொடுத்தாராம்.

காரணம், பள்ளியில் சேர்க்கும் போது மூன்று வயது நிறைந்திருக்க வேண்டும் என்று கூறப்படுகிறது. வருட நடுவில் அல்லது கடைசியில் பிறக்கும் குழந்தைக்கு ஒரு வருடம் வீணாகி விடுமாம்!

குழந்தை வைத்திய நிபுணரும், பல ஆண்டுகள் இத் துறையில் அனுபவம் பெற்றவரும், குழந்தைகளின் நலனுக்காகவே சக்ஷ்நதா டிரஸ்ட் என்னும் தொண்டு நிறுவனம் ஒன்றைத் தொடங்கி நடத்தி வருபவருமான டாக்டர். திருமதி. எஸ். ஜெயம் அவர்களைச் சந்தித்து குழந்தைகளைப் பள்ளியில் சேர்க்க உகந்த வயது எது? அவர்களுக்குக் கற்பிக்கும் முறைகள் என்ன? எந்த வயதில் விரல்களில் பென்சில் பிடித்து எழுத வரும் என்பன போன்ற நம் சந்தேகங்களைக் கேட்டோம்.

"பொதுவாகச் சொல்லப் போனால் அறிவு வேறு - படிப்பு வேறு. முறையான கல்வியின் மூலம் கிடைப்பது படிப்பு. ஆனால் பார்த்து, உணர்ந்து அறிவதுதான் அறிவு. இந்த அறிதல் கருவிலேயே துவங்கி விடுகிறது. கேட்கும் திறன் என்பது கருவிலேயே துவங்கி விடுவதை நமக்கு அறிவுறுத்துபவைகள்தான் அபிமன்யு, பிரஹலாதன் கதைகள். கேட்கும் திறனைக் காட்ட வைப்பதுதான் பேச்சும் - தாலாட்டுப் பாடல்களும்: அறிவை நம் ஐம்புலன்களும் வளர்க்கின்றன. மனமும்/அறிவும் வளர்ச்சி பெறுகின்றன.

முதலில் கேட்பது, அடுத்து பார்ப்பது. பிறந்த உடனேயே இந்த பார்ப்பது துவங்கி விடும். மனித முகங்களைப் பார்க்கும். சிவப்பு நிறத்தையும், இயக்கங்களையும் நன்கு உற்றுப் பார்க்கும். குழந்தை அடுத்து உணர்வது ருசி (டேஸ்ட்). தாய்ப்பாலின் ருசி அது விரும்பும் ஒன்று. நான்காவதாக வாசனையைப் புரிந்து கொள்ளும். முதலில் தாயின் வாசனை பின்பு சுற்றிலுமுள்ளவர்களின் வாசனை.

குழந்தை உணர்வது ஸ்பரிஸம் என்னும் தொடு உணர்ச்சி. கருவிலேயே இந்த உணர்ச்சி குழந்தைக்கு உண்டு. அல்ட்ரா சவுண்ட் போன்றவைகள் செய்யும் போது கொஞ்சமாக அதன் மீது பட்டாலும் கூட குழந்தையால் உணர முடியும். பிறந்த உடனேயே அதற்குத் தொடு உணர்ச்சி புரியுமென்றாலும் பின்புதான் அதில் பாகுபாடு தெரியும். இது மூளையின் 'நெட்வொர்க்'. ஒவ்வொரு அனுபவத்திலும் இது கூடிக் கொண்டே போகும்.

நாய் ஒன்றின் உருவத்தைப் பார்க்கும் குழந்தை அதன் குணங்களையும் கேட்டுப் பழகும் போது மீண்டும் அந்த உருவத்தைப் பார்த்தால் அது நாய் என்று புரிந்து கொள்ளும். தாய் குழந்தையைத் தூக்கிக் கொஞ்சும் போது அதற்கு மகிழ்ச்சி ஏற்படும். தொடரும் இதே அனுபவம் அதன் மகிழ்வை மேலும் கூட்டும். பசி ஏற்படும் போது குழந்தை அழுகிறது. தாய் வந்து எடுத்து சமாதானப்படுத்தும் போது அழுகை குறைகிறது. மீண்டும் பசி - அழுகை என்றால் தாயின் அணைப்புடன் சமாதானத்தையும் அவள் தரும் பாலையும் எதிர்பார்க்கிறது. இந்த வளர்ச்சி அதிக பரிமாணத்தில் கூடுகிறது.

உடல் உறுப்புக்களின் வளர்ச்சியைப் பொறுத்துத்தான் எழுதுவது என்பது புரியும். இரண்டு விரல்களைக் குவித்து பென்சிலைச்

மிளகாய் நிறைய மீந்து போய் பழுத்து விட்டது. எறிய மனம் வராமல் அவைகளை மோர் மிளகாயாகப் போட்டேன். வித்தியாசமான ருசியுடன் நன்றாக இருந்தது. இது போல் பழுத்து விட்ட பாகற்காயைக் கூட வற்றலாகப் போடலாம்.

- என். கே. ஈசுவரி.



சேர்த்துப் பிடிக்கும் சக்தியும், பிடித்த பின்பு எழுதும் திறனும், கரும்பலகையில் உள்ளதைப் பார்த்து மனதில் வாங்கி கையை அசைத்து (இவைகள் ஒருங்கிணைந்து) நன்றாக எழுத நான்கு வயதான பின்புதான் முடியும்.

குழந்தைகளின் அறிவும் - செயல் திறனும் ஒன்றுக்கொன்று மாறுபடும். குழந்தைகளை ஒப்பிட்டுப் பார்த்துப் பேசுவது மிகவும் தவறான ஒன்று. ஒவ்வொரு குழந்தையின் அறிவும் ஒவ்வொரு விதமானது. சில குழந்தைகளுக்குப் பேச்சுத் திறமை அதிகம்; சில குழந்தைகளுக்கு எழுதும் திறமை உண்டு. சில வேகமாகப் படிக்கும். ஆனால் எழுத்துக்களைச் சார்ந்த கருத்துக்களைப் புரிந்து கொள்வதென்பது ஐந்து வயதாகும் போது தான்.

பல குழந்தைகள் பள்ளி செல்ல மறுப்பதற்கு மிக முக்கியக் காரணம் கற்கும் நம்பிக்கை குறைவதுதான். பார்த்து, புரிந்து படிப்பதற்கும், எழுதுவதற்கும் மிகவும் நிதானமாகச் சொல்லித் தர வேண்டும். இப்படிப் பார்த்து நாம் சொல்வதைக் கேட்டுப் படிக்கும் பழக்கம் 5-6 வயதுகளில் தொடங்கும். அந்தச் சமயத்தில் சரியானபடி முறையாகச் சொல்லித் தர வேண்டும். கற்கும்படி கட்டாயப்படுத்துதல் கூடவே கூடாது.

கையைப் பிடித்து எழுதச் சொல்வதை விட விளையாட்டாக அதைச் சொல்லித் தந்தால் விருப்பத்துடன் குழந்தை எழுதக் கற்கும். எதிலும் முழு ஈடுபாட்டுடன் குழந்தைகள் செயல்படுவது கொஞ்ச நேரம்தான். உடனடியாக கவனம் வேறு ஒன்றில் திரும்பி விடும். இப்படி ஒன்றிலேயே ஈடுபட வைக்கக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மெள்ள முயல வேண்டும்.

எதையும் நேரடியாகக் கற்பிக்காமல் அதைச் சார்ந்த விளையாட்டு ஒன்றின் மூலமாகக் கற்பிக்க வேண்டும். எதையும் ஒப்பு விப்பது போலக் கற்பிக்கக் கூடாது.

இன்றைய பெற்றோர்களில் பலருக்கும் குழந்தைகளை வீட்டில் வைத்து கவனிக்க ஆட்கள் யாருமில்லாததால் சிறு குழந்தைகளைப் பள்ளியில் விடுகின்றனர். நன்னடத்தை, விளையாட்டு, பழக்கங்கள், பேச்சு, இவைகளுடன் பாடங்களையும் குழந்தைகள் கற்க வேண்டுமென்பது அவர்களின் விருப்பம். ஆனால் இவைகளில் எதிலுமே 'கட்டாயம்' இருக்கக் கூடாது. விளையாட்டுடனேயே கற்பதாக அமைய வேண்டும்.

இயல்பாக பாடங்களைக் குழந்தைகள் கற்கத் துவங்குவது ஐந்து வயதாகும் போது தான். இன்று பள்ளிகள் பலவும் மாற வேண்டியது அவசியம். விளையாட்டின் மூலம் கல்வி என்பதை சின்னஞ்சிறு குழந்தைகளுக்கு அறிமுகப்படுத்த வேண்டும். வீட்டுப் பாடங்கள் என அந்த பிஞ்சுக் கைகள் நோகும்படி எழுதும் வேலைகள் தருவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். அவர்கள் இயல்பாகக் கற்க வேண்டும். படித்துத்தான் ஆக வேண்டுமென்ற கட்டாயம் கூடாது.

கடைசியாக ஒன்று. தாய்மொழியில் கற்பது மிகவும் அவசியமானது. தமிழில் என்றால் 'ஆத்திசூடி' போன்றவைகளைக் கற்கும் போது நம்முடைய கலாச்சாரத்தையும் சேர்த்துக் கற்பார்கள். இவைகளின் பொருளை அவர்கள் புரிந்து செயல்பட்டால் அவர்களின் வருங்காலம் செம்மையாக அமையும் என்பது என் கருத்து" என்கிறார் டாக்டர் எஸ். ஜெயம் அவர்கள்.

பேட்டி : **வைதேகி நேசிகன்**

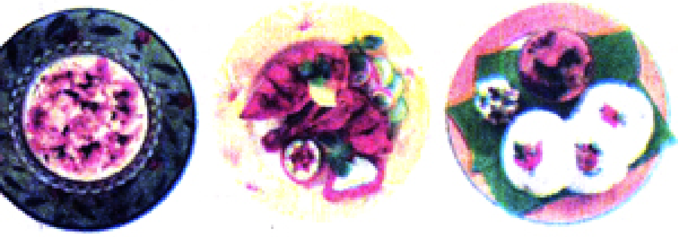


வெள்ளரிக்காயைப் பச்சடி செய்வது போல் பெங்களூர் கத்தரிக்காயை நறுக்கி எண்ணெய் விட்டு வதக்கி தயிரில் போட்டு, தேங்காய், பச்சை மிளகாய் வறுத்த உளுத்தம் பருப்பு ஆகியவற்றை அரைத்து இதனுடன் சேர்த்து பச்சைக் கொத்துமல்லி போட்டு கடுகு தாளித்து விட்டால் போதும். சுவையான பச்சடி ரெடி.

- எஸ். விஜயா சீனிவாசன்.

சமையலறைச் சந்தேகங்கள்

பதில்கள் :
எஸ். மல்லிகா பத்ரிநாத்





சுப்பாயி முத்தையா, வெற்றியாலங்குளம்.

கேரட்டை சாறு பிழிந்து கோடை வெயிலுக்கு மோருடன் கலந்து சாப்பிடுகிறேன். இது சரியா?

தங்களுக்கு ருசி பிடித்தால் சாப்பிடலாம். தவறேதும் இல்லை. இவ்வாறு செய்யக் கூடாது என்று எதிலும் கூறவில்லை. ஆனால் குடிப்பதை தண்ணீர் போல கிடுகிடுவென்று பருகாமல் மெதுவாக கொஞ்சம் கொஞ்சமாக உறிஞ்சி உமிழ்நீருடன் கலந்து பருகுங்கள்.

ஏனென்றால் நமது உமிழ்நீரில் சுரக்கும் அமிலேஸ், பெப்டேஸ் இரண்டும் தனது ஜீரணிக்கும் வேலையை அங்கிருந்தே ஆரம்பித்து விடுகிறது. எந்த வகை உணவானாலும், ஜூஸானாலும், மோரானாலும் இந்த முறையில் குடிப்பதால் அதிலுள்ள சத்துக்கள் முழுவதும் ஜீரணிக்கப்பட்டு நமது இரத்தத்தில் முழுமையாக உறிஞ்சப்பட வகை செய்கிறது.

வைதேகி ரமணி, மும்பை - 86.

முந்திரி, பாதாம் பருப்பை உபயோகித்து 'ஸ்வீட்ஸ்' செய்வது போல அக்ரோட் பருப்பை உபயோகித்துச் செய்யலாமா?

செய்யலாம். தவறில்லை. ஆனால் அக்ரோட் பருப்பை கவனமாகத் தேர்ந்தெடுத்தல் அவசியம். மத்தியில் ஒரு பருப்பு கசப்பானதாக இருப்பது கலந்தாலும் பண்டம் பாழாகி விடும். முடிந்தவரை அதை பாதாம் போல அரைக்காமல் இலேசாக வறுத்து (நெய்யில்) மிக்ஸியில் விட்டு விட்டு அடித்துப் பொடி போலச் செய்து கொள்ளுங்கள். இதை உபயோகித்து 'பர்பி' செய்தால் நன்றாக இருக்கிறது.

ஒரு கப் பருப்பிற்கு(பொடி அல்ல) ஒரு கப் சர்க்கரை தேவை. நெய் - ¾ கப் எடுத்துக் கொள்ளவும். சர்க்கரையோடு முழுகும் வரை தண்ணீர் ஊற்றி, ஒரு கம்பிப்

பதம் வரும் வரை பாகு காய்ச்சவும். அதோடு பொடி செய்த அக்ரோட் சேர்த்துக் கிளற வும். அடியில் ஒட்டும் போது நெய் சேர்க்க வும். கலவை நன்கு திரண்டு பாத்திரத்தில் ஒட்டாமல் வரும் போது நெய் தடவிய பர்ஃபி தட்டில் கொட்டவும். இளஞ்சூடாக இருக்கும் போதே வில்லைகள் போடவும்.

இந்த வகை பர்பிக்கு முந்திரி, பாதாம் கலந்தும் செய்யலாம். பிஸ்தா உபயோகித்தும் செய்யலாம். இரண்டு அல்லது மூன்று வகை பருப்புகளை ஒன்றாகப் பொடித்து இது போலச் செய்தாலும் ருசியாக இருக்கும். மிகக் குறைவான நேரத்தில் செய்ய இயலும்.

எம்.வி. லக்ஷ்மி முரளிதரன், மும்பை.

காஞ்சிபுரம் இட்லி மிருதுவாகத் தயாரிப்பது எப்படி? அரிசி, உளுந்து தனித்தனியாக அரைக்க வேண்டுமா? ஒன்றாகப் போடலாமா? குக்கரில் வைத்தால் வெயிட் வைக்க வேண்டுமா? எத்தனை நிமிடங்கள் வேக வேண்டும்? எத்தனையோ முறை செய்து பார்த்தும் உள்ளே வேகாமல் மாவாகவே உள்ளது. என்ன காரணம் என்று கூறவும்.

2. உருளைக்கிழங்கு சிப்ஸ் கடைகளில் கிடைப்பது போல வெள்ளையாகப் பண்ணுவது எப்படி?

தங்களது இரண்டாவது கேள்விக்கான பதிலை (சிப்ஸ் செய்முறை) இதற்கு முன்பே மங்கையர் மலரில் இதே பகுதியில் விளக்கமாக பதில் அளித்திருக்கிறேன். டி.வி.யிலும் கூறியுள்ளேன். பழைய இதழ்களில் பார்த்துத் தெரிந்து கொள்ளவும்.

'காஞ்சிபுரம் இட்லி' செய்வதற்கு பச்சரிசியும்; உளுந்தும் சம அளவு எடுத்துக் கொண்டு (2:2) ஒன்றாக 2 மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். கரகரப்பாக, கெட்டியாக அரைத்து உப்பு கலந்து மறுநாள் வரை புளிக்க விடவும். மறுநாள் அதோடு மிளகு, சீரகம், அரை லிட்டர் கெட்டித் தயிர், சமையல் சோடா மற்றும் சூடாக்கிய எண்ணெய், நெய் (கலந்து 1 கரண்டி) சேர்த்து கலக்கவும்.

பெரிய குக்கர் தட்டில் எண்ணெய் தடவி (வாழையிலையும் போடலாம்) 1 அங்குல கனத்திற்கு மாவை ஊற்றவும். குக்கரின் உள்ளே தண்ணீர் விட்டு ஒரு ஸ்டாண்ட் அல்லது கிண்ணம் வைத்து அதன் மேல் இத் தட்டை வைக்கவும்.

வெயிட் போடாமல் ஆவியிலேயே கிட்டத்தட்ட 40 நிமிடங்கள் வேகவிட வேண்டும். அதிக கனத்திற்கு ஊற்றினால் இன்னமும் அதிக நேரம் பிடிக்கலாம். மத்தியில் அடிக்கடி திறந்து பார்க்க வேண்டாம். அதிகத் தண்ணீரை உள்ளே முன்பே ஊற்றி வைக்க வேண்டும். மிதமான தணலில் வேக விடவும். வெந்திருக்கிறதா என்று பார்க்க ஒரு கத்தியால் குத்திப் பார்க்கலாம். மேலே பளபளவென்று வந்திருக்கும்.

இதைப் போல பல வகையான இட்லி, தோசை செய்முறைக் குறிப்புகளை எனது 'டிபன் வகைகள்' புத்தகத்தில் கொடுத்திருக்கிறேன். பலவித சட்னி, சாம்பார் குறிப்புகளுடன் தங்களுக்குத் தேவையான டிப்ஸும் கிடைக்கும். செய்து பார்த்துக் கூறவும்.

லட்சுமி, காலிகட்.

கடைகளில் விற்கும் ரொட்டியில் முட்டை கலந்துள்ளதா? கம்பெனி 'ப்ரெட்'டில் முட்டை இருக்குமா? அல்லது பேக்கரியில் கிடைப்பதில் சேர்க்கிறார்களா? எதில் முட்டை உள்ளது? பிஸ்கட்டுகளில் முட்டை சேருகிறதா? கூற முடியுமா?

ப்ரிட்ஜில் வைக்கும் சப்பாத்தி மாவு

ஒரு சகோதரி, "கீரைக்கு சமையல் சோடா சேர்க்கலாமா நிறம் மாறாமலிருப்பதற்கு" என்று கேட்டிருந்தார். சமையல் சோடாவிற்குப் பதிலாக வெற்றிலை பாக்குடன் போடும் சுண்ணாம்பு மிகச் சிறிது எடுத்து கீரையுடன் கலந்து வேகவைத்தால் பச்சைப் பசேலென்று கீரை பார்க்க அழகாகவும்; சுவைக்க நன்றாகவும் இருக்கும். இது நான் என் அனுபவத்தில் கண்ட உண்மை. இந்தக் காலத்தில் நிறைய பேர் வெற்றிலை, பாக்கு, சுண்ணாம்பு போடுவதில்லை. அதனால் கீரையில் சுண்ணாம்பு போடுவதால் கூடுதல் கால்ஷியம் கிடைக்க வாய்ப்புண்டு.

– சுகந்தாராம்



வெந்தயக் குழம்பு கொதிக்கும் போது, இரண்டு உளுந்து அப்பளங்களைப் பொரித்து, நொறுக்கிப் போட்டுக் குழம்பை இறக்குங்கள். வாசனை கும்மென்று அசத்தும். - வெ. ராணி

இரண்டு நாளானால் மேற்பாகம் கருப்பாகிறதே? அது சாப்பிட்டால் உடலிற்குக் கெடுதலா?

தற்போது நமது அரசாங்கத்தில் ஒரு புதிய 'ரூல்' செய்முறையாக்கப்பட்டுள்ளது. அதன்படி பார்த்தால் எந்தக் கம்பெனியாக இருந்தாலும் உணவுப் பொருட்களை மார்க்கெட்டில் விற்கும் போது உள்ளே முட்டை சேர்க்காவிடில் பச்சை நிறத்தில் ஒரு சதுரத்தினுள் வட்ட வடிவ பொட்டு போல வைத்திருக்கும். அதே போல முட்டை சேர்த்திருந்தால் சிகப்பு நிறத்தில் இக் குறியீடு இருக்கும். அதைப் பார்த்தாலே முட்டை உள்ளதா, இல்லையா என்று கண்டுபிடித்து விடலாம்.

பிரட், பன் இவைகளில் பொதுவாக மேலே ஒரு பளபளப்பு கிடைப்பதற்காக முட்டையின் வெள்ளைக் கருவை அடித்துப் பூசுவார்கள். ஒருசில பிஸ்கட்டுகளில் முட்டை சேர்க்கப்படும். எல்லாவற்றிலும் இருக்காது. கம்பெனி உணவுப் பண்டமாக இருந்தால் கண்டுபிடித்து விடலாம். உள்ளூர் பேக்கரியில் கிடைப்பதைப் பற்றி அவர்களிடம்தான் கேட்க வேண்டும்.

தங்களது அடுத்த கேள்விக்கு இதற்கு முந்தைய இதழில் விவரமாகக் கூறியுள்ளேன். உபயோகிக்கலாம். தவறேதும் இல்லை. கெட்டுப் போன, புளித்துப் போன 'வாடை' வராமல் உள்ளதா என்று மட்டும் பார்த்து உபயோகிக்கவும்.

திருமதி. நீரஜா, சென்னை.

எலுமிச்சை, இஞ்சி இரண்டும் கலந்து ஜூஸ் செய்யும் பொழுது இஞ்சியைத் தனியாக நீர் விட்டு அரைக்கிறோம். சிறிது நேரம் கழித்து அரைத்த இஞ்சி ஜூஸில் அடியில் வெள்ளையாக தங்குகிறது. இதை அப்படியே எலுமிச்சை ஜூஸுடன் கலக்கலாமா அல்லது மேலாக இறுத்து விட வேண்டுமா?

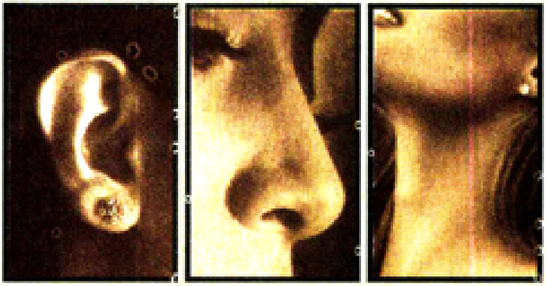
சகோதரி, இந்த ஜூஸிற்கு இஞ்சியை தண்ணீர் விட்டு அரைக்க வேண்டாம். தோல் சீவி தண்ணீர் விடாமல் விழுதாக்கவும். பிறகு அதை எலுமிச்சைச் சாறுடன் கலந்து வைக்கவும். (250 மி.லி. எலுமிச்சைச் சாறுக்கு 200 கிராம் இஞ்சி, 1 கிலோ சர்க்கரை, 6 கப் தண்ணீர்). எப்போதும் போல சர்க்கரை சிரப் செய்து ஆறியதும் இதைக் கலக்கவும். சிறிது நேரம் கழித்து வடிகட்டி பாட்டிலில் ஊற்றலாம்.

எலுமிச்சம் பழம் நிறைய கிடைக்கும் பொழுது அதன் ஜூஸை எவ்வாறு பாதுகாப்புச் செய்தால் அதைச் சமையலுக்கு உபயோகிக்கலாம்? ப்ரீசர்வேடிவ் இல்லாமல் அதை எத்தனை நாள் வரை வைத்துக் கொள்ளலாம்?

எலுமிச்சம் பழங்களை இரண்டாக அரிந்த பின் அதை ஒரு தடவை கழுவி விட்டு ஜூஸ் பிழியவும். (காரல் வராமல் இருப்பதற்கு) அரை லிட்டர் ஜூஸ் இருந்தால் அதோடு 2 டீஸ்பூன் பொடி உப்பு கலந்து ஒரு உலர்ந்த பாட்டிலில் ஊற்றி குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைக்கவும். தேவைப்படும் போது உப்புமா, பொரியல், எலுமிச்சை சாதம் போன்றவை செய்ய உபயோகப்படுத்தலாம். மூன்று மாதங்கள் ஆனாலும் கெடாது.

இன்னொரு முறையில் - இதை ஐஸ் க்யூப் டிரேயில் ஊற்றி ப்ரீஸரில் வைக்கவும். கட்டிகளாக ஆனதும் ஒரு பாலிதீன் பை அல்லது பிளாஸ்டிக் டப்பாவில் போட்டு ஃப்ரீஸரில் வைக்கவும். ஏதாவது ஜூஸ் செய்யும் போது, ஐஸிற்குப் பதில் அந்த ஜூஸில் இந்த ஒரு கட்டியைப் போட்டுக் கொடுத்தால் வித்தியாசமான ருசியுடன் ஜூஸ் கிடைக்கும். இல்லாவிடில் சர்க்கரை, தண்ணீர் மட்டும் கலந்து ருசிக்கேற்ப இந்த ஜூஸ் க்யூபை சேர்த்தால் உடனடி எலுமிச்சை ஜூஸ் கிடைக்கும். இதைப் போலச் செய்வதானால் 2 சிட்டிகை உப்பு மட்டும் சேர்த்தால் போதும்.

முக்கிய உறுப்புகள் மூன்று



முழுமையான பராமரிப்பின் முகவரி ஒன்று

விக்ரம் மருத்துவமனை, இந்தியாவில் மட்டுமின்றி அமெரிக்கா, ஐரோப்பா, வளைகுடா மற்றும் தூரக்கிழக்கு நாடுகளிலும் உள்ள எண்ணற்ற மருத்துவமனைகளால் பரிந்துரை செய்யப்படும் ஓர் ENT மருத்துவமனை. மேலும், இரத்தக்கசிவு மற்றும் காயத் தழும்புகள் இல்லாத அதிநவீன லேசர் சிகிச்சைக்காக, **KTP / 532 AURA** மற்றும் **CARL ZEISS SENSERA** மைக்ரோஸ்கோப் கருவிகளை, தென் ஆசியாவிலேயே முதன்முறையாக கோவையில் அறிமுகப்படுத்திய பெருமையையும் பெற்றுள்ளது.



சென்சரா மைக்ரோஸ்கோப்

விக்ரம் மருத்துவமனையைச் சேர்ந்த உலகப்புகழ் பெற்ற அனுபவம் வாய்ந்த மருத்துவ நிபுணர்கள், அறுவை சிகிச்சை, செயல் விளக்கங்கள் மற்றும் சிறப்புரைகளுக்காக உலகெங்கும் அழைக்கப்படுகிறார்கள்.

சிகிச்சைகளில் 32 ஆண்டுகால நிபுணத்துவம் ... அதிநவீன தொழில்நுட்பம் ...
பூரண குணமடைந்த பல தலைமுறைகள்...

காக்லியர் இம்பிளாண்ட் திட்டம் : கேட்கும் திறன் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகள் மற்றும் பெரியவர்களுக்கு **PGV** ரோட்டரி இண்டக்ரல் காது இன்ஸ்டிடியூட்டில் தீவிர பேச்சு பயிற்சி அளிக்கப்படுகிறது. காக்லியர் இம்பிளாண்ட் என்பது கம்ப்யூட்டர் மயமாக்கப்பட்ட **பயானிக்** காது ஆகும். இதன்மூலம் மிகக் கடுமையாக பாதிக்கப்பட்டவர்களும் கேட்கும் திறனை மீண்டும் பெறலாம்.

சிறப்பு சிகிச்சை முறைகள்

காது : ● காது கேளாமை, தலைசுற்றல், சீழ் வடிதல் மற்றும் முகவாதம் போன்றவற்றிற்கு நுண்ணறுவை சிகிச்சை ● கம்ப்யூட்டர் ஆடியோமெட்ரி (காது பரிசோதனை) மற்றும் டிம்பனோமெட்ரி ● காது கேளாமையை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிய, குழந்தைகளுக்குப் பரிசோதனை ● B.E.R.A. /O.A.E / S.S.E.P ● டிஜிட்டல் ஹியரிங் எய்ட் மையம் ● காக்லியர் இம்பிளாண்ட் மையம் ● நீரிழிவு நோயினால் காது கேட்காமல் போவதை தடுக்கும் பரிசோதனை.

மூக்கு : ● சைனஸ் / மூக்கு சதை வளர்ச்சி சிகிச்சை ● எண்டோஸ்கோபிக் சைனஸ் சர்ஜரி ● முகம் / மூக்கிற்கான பிளாஸ்டிக் சர்ஜரி ● குறட்டை நீக்கலுக்கு லேசர் சிகிச்சை ● ஸ்லீப் லேப் ● தலைவலி/ அலர்ஜி சிறப்பு சிகிச்சை மருத்துவ மையம்.

தொண்டை : ● வீடியோ எண்டோஸ்கோப்பி ● குரல்வளை நுண்ணறுவை சிகிச்சை ● குரல் மாற்று சிகிச்சை/வழக்கமான குரலை தக்க வைக்கும் சிகிச்சை ● தைராய்டு மற்றும் கழுத்து கட்டி சிகிச்சை ● பேச்சு-மொழி சிகிச்சை ● மாஸ்டர் ENT சிறப்பு பரிசோதனை ● முழுமையான புற்று நோய் தடுப்பு பரிசோதனை

மருத்துவ ஆலோசனை பெற விரும்புவோர் முன்பதிவு செய்ய வேண்டியது அவசியம்

விக்ரம் மருத்துவமனை & ENT ஆராய்ச்சி மையம்

69, மேற்கு வெங்கடசாமி ரோடு, ஆர். எஸ். புரம், கோயம்புத்தூர் – 641 002. தமிழ்நாடு. இந்தியா. போன் : +91-422- 2550633, 2546387, 2550133 மொபைல் : +91-98431-50063 ஃபேக்ஸ் : +91-422 - 2545384 E-mail : vikram_hospital@yahoo.com

● டாக்டர் P. G. விஸ்வநாதன் M. S., F.R.A.C.S., F.I.C.S. D.L.O. ● டாக்டர் S. பழனிநாதன் M.B., M.S.(E.N.T)
● டாக்டர் அருணா விஸ்வநாதன் M.B., M.S.(E.N.T), F.A.G.E. ● டாக்டர் அஞ்சனா விஸ்வநாதன் M.B., M.S.(E.N.T), F.A.G.E.
வருகை மருத்துவர்கள் ● டாக்டர் W.J. கார்னே M.D. (அமெரிக்கா) ● டாக்டர் கார்ல் ஹூரான் M.D. (அமெரிக்கா) ● டாக்டர் M.B., M.S.(இத்தாலி)

வசந்தா குமார், ஸ்ரீரங்கம்.

அச்சுமுறுக்கு செய்முறையை விவரிக்கவும்.

இதில் இரண்டு வகை உண்டு. முதல் வகையில் மைதா மாவுடன் 2 சிட்டிகை பேகிங் பவுடர் சேர்த்து சலித்து தேங்காய்ப் பால், 2 டேபிள் ஸ்பூன் பொடித்த சர்க்கரை சேர்த்துக் கலந்து பஜ்ஜி மாவு பக்குவத்திற்குக் கரைக்கவும்.

அச்சு முறுக்கு மோல்டை முதலில் சூடான எண்ணெயில் வைத்துச் சூடானதும் எடுத்து கரைத்த மாவில் முக்க வேண்டும். பிறகு அப்படியே எடுத்து சூடான எண்ணெய்க்குள் வைக்க வேண்டும். வெந்ததும் மாவு கழண்டு எண்ணெயில் விழுந்து விடும். அந்த அச்சைப் போன்ற வடிவத்தில் இருக்கும். பொன்னிறமானதும் எடுக்கவும். ஒவ்வொரு முறையும் அச்சு சூடானதும் மாவில் முக்க வேண்டும். (அதிக சூடானாலும் மாவு ஒட்டாது. கவனம் தேவை)

இதே போல 2 கப் கடலை மாவு, 1 கப் அரிசி மாவு, உப்பு, மிளகாய்த் தூள், சமையல் சோடா சேர்த்துக் கரைத்துக் காரமான அச்சு முறுக்கும் செய்யலாம்.

மரவள்ளிக் கிழங்கு மாவில் முறுக்கு செய்யலாமா?

இங்கு எங்கும் கிடைக்காததால் நான் செய்து பார்த்ததில்லை. ஆனால் அதில் அதிக அளவு ஸ்டார்ச் உள்ளதால் அதிக எண்ணெய் குடிக்கலாம். வேகும் போது அதிக நேரம் எடுத்துக் கொள்ள நேரிடும். நன்றாக வருமா என்று சொல்வதற்கில்லை. அதுவே ஜவ்வரிசியாகத் தயாரானதை அரைத்து மற்ற மாவுகள் கலந்து முறுக்கு செய்தால் நன்றாக வரும்.

'அசோகா ஹல்வா' என்றால் என்ன?

மிகவும் புராதனமான, மிகச் சுவையுள்ள நமது தென்னாட்டு ஹல்வாக்களில் ஒன்று. இதற்கு அப் பெயர் வந்த காரணம் தெரியவில்லை. சுலப முறையில் செய்ய -

1 ஆழாக்கு பயத்தம் பருப்புடன் 2½ ஆழாக்கு தண்ணீர் விட்டு பிரஷர் குக்கரில் ஒரு விசில் வரும் வரை வேகவைக்கவும். வெந்ததும் மூடியைத் திறந்து 2 ஆழாக்கு சர்க்கரை சேர்க்கவும். குறைந்த தணலில் சர்க்கரை கரையும் வரை வைக்கவும்.

1 ஆழாக்கு கோதுமை மாவை 1½ ஆழாக்கு நெய்யில் ஒரு அடி கனமான வாணலியில் அதோடு முந்திரி, திராட்சை சேர்த்து வறுக்கவும். முந்திரி நிறம் மாறுவதற்கும் கோதுமை வறுபடுவதற்கும் சரியாக இருக்கும்.

வறுத்த மாவில் வேகவைத்த பருப்பைச் சேர்த்து கேசரி கலர், ஏலக்காய்ப் பொடி, ஜாதிக்காய்ப் பொடி சேர்த்து அல்வா பதம் வரும் வரை கிளறவும். முதலில் விட்ட 'நெய்', கலவையில் இருந்து வெளியே வர ஆரம்பிக்கும். பளபளப்பான பதத்தில் எடுக்கவும். (விருப்பப்பட்டால் சாரைப் பருப்பு கூடச் சேர்க்கலாம்) இதே போல திருவாரூர் அசோகாவில் பயத்தம் பருப்பு இல்லாமல் கோதுமை மாவு மட்டும் உபயோகப்படுத்தி பால் சேர்த்துச் செய்வர்.

அப்பள மாவு பிசையும் போது உரலில் இட்டுத்தான் இடிக்க வேண்டுமா? அல்லது கிரைண்டரில் சப்பாத்தி பிசையும் பிளேட் போட்டுப் பிசையலாமா?

கிரைண்டரில் பிசையலாம். தவறேதும் இல்லை. மிகக் குறைந்த அளவானால் வராது. ஓரளவு அதில் போடும் அளவிற்கானால் பரவாயில்லை. கெட்டியாக, பதமாகப் பிசையவும்.

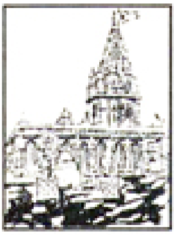
முன்பே பிசைந்த பிறகு அதில் இடிப்பதற்குப் பதில் போடுவதானால் மிஷினை 'ஆன்' செய்து விட்டுப் பிசைந்த மாவைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் பிய்த்து அதில் போட்டு ஓட விடவும். அப்போதுதான் நன்றாகப் பிசைய இயலும். இல்லாவிடில் மாவு கெட்டியாக இருப்பதால் மிஷின் ஓடாமல் நின்று விடுவதற்கான வாய்ப்பு உண்டு.

வெல்லப் பாயசம் செய்யும் போது முந்திரி வறுத்துப் போடுவதற்குப் பதில் தேங்காயை பல்லுப் பல்லாக கீறி நெய்யில் வறுத்துப் போடலாம். அத்துடன் வாழைப்பழத்தை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிப் போட்டால் சுவையாகவும் இருக்கும்.

- சங்கரி வெங்கட்



பஞ்ச துவாரகா யாத்திரா



GUJARAT  **TOURISM**

GUJARAT TOURISM

(A Govt. of Gujarat Undertaking)

Tourism Complex, Wallajah Road, Chennai - 600 002.

Tel No. 25366613 Res : 24794159 E-mail : gujarattourism@vsnl.net

12 நாள் கொண்ட புனித யாத்ராவில் பார்க்கும் புண்ணிய தலங்கள் - தாகோர் துவாரகா, துவாரகா, பெய்ட்துவாரகா, கங்கரோலி, ஸ்ரீநாத் துவாரகா , சோமநாத், நாகேஸ்வர் , ஜோதிர்லிங்கங்கள், ராஜ்கோட், போர்பந்தர், உதயப்பூர் மற்றும் இதர இடங்கள். ஒரு நபருக்கு ஆகும் செலவு ரூ.6995/- (NAC டிரான்ஸ்போர்ட்) ரூ.7500/- (AC டிரான்ஸ்போர்ட்). (இரண்டாம் வகுப்பு இரயில் கட்டணம், சைவஉணவு, தங்கும் அறை வசதி, கைடு சர்வீஸ் மற்றும் சிறப்பு வழிபாடு வசதிகள் உட்பட)

கிருஷ்ண ஜெயந்தி ஸ்பெஷல்

சென்னையிலிருந்து யாத்ரா புறப்படும் தேதிகள் : 13.08.03, 6.10.03, 12.11.03

சென்னை - அகமதாபாத் மற்றும் திரும்புதல் நவஜீவன் எக்ஸ்பிரஸ் மூலம். அகமதாபாத் மற்றும் இதர இடங்கள் சுற்றிப் பார்க்க - குஜராத் சுற்றுலாத்துறை சொகுசு பேருந்து ஏற்பாடு செய்யப்பட்டுள்ளது.

இதர விவரங்களுக்கு Deputy Manager (Marketing) -ஐ மேலே குறிப்பிட்டுள்ள முகவரியில் தொடர்பு கொள்ளவும்.



பல வருடங்களாக குழந்தை இல்லையா? கவலைப்பட வேண்டாம்!

எங்களிடம் 6 மாத சித்த மருந்து சாப்பிட்டு கர்ப்பமடைந்து குழந்தை பெற்ற தம்பதிகள் உங்களின் பார்வைக்கு...

1. 20 வருடங்களாக குழந்தை இல்லாமல் இருந்து 2மாத சித்த மருந்து சாப்பிட்டு பெண் குழந்தை பிறந்துள்ளது. (திரு.பொன்னுசாமி (நவளை முறை விற்பனையாளர்) திருமதி.அமுதா, லட்சுமிபுரம், கிருஷ்ணகிரி. போன் 04343-234467.)
2. 18 வருடங்களாக குழந்தை இல்லாமல் இருந்து 1 மாத சித்த மருந்து சாப்பிட்டு பெண் குழந்தை பிறந்துள்ளது. (திரு. ரகுராமன் (ஆட்டோ டிரைவர்) திருமதி. வள்ளி, துக்காராம் பஜனை கோவில் தெரு, பில்டர்பட் ரோடு, ராயவேலூர்)
3. 14 வருடங்களாக குழந்தை இல்லாமல் இருந்து 4 மாத சித்த மருந்து சாப்பிட்டு பெண் குழந்தை பிறந்துள்ளது. (திரு. ராஜு (சலவை தொழிலாளி) திருமதிராமலட்சுமி, ஸ்ரீவில்லிபுத்தூர், விருதுநகர்)
4. 10 வருடங்களாக குழந்தை இல்லாமல் இருந்து 1 மாத சித்த மருந்து சாப்பிட்டு ஆண் குழந்தை பிறந்துள்ளது. (திரு.ஜெயராமன்(மளிகை கடை) திருமதிகலைச்செல்வி, 189,M.பேரம், பெரம்பலூர்)
5. 4 வருடங்களாக குழந்தை இல்லாமல் இருந்து 60 நாட்கள் சித்தமருந்து சாப்பிட்டு பெண் குழந்தை பிறந்துள்ளது. (திரு. கணேஷ் (கம்பெனி வேலை) டாக்டர் ரஞ்சிதம், B.H.M.S (ஹோமியோபதி - டாக்டர்) 51, குருக்குத்தெரு, திருவான்மியூர், சென்னை-41)
6. 11 வருடங்களாக குழந்தை இல்லாமல் இருந்து 3 மாத சித்த மருந்து சாப்பிட்டு பெண் குழந்தை பிறந்துள்ளது. (திரு.T.N.பாலு (டைலர்) திருமதி. விஜயா, சிவதாபுரம், சேலம்) போன்: 0427-2480771.



Dr.R. ராஜகோபால், B.A., M.S.,

ஸ்ரீ சந்தோஷ் சித்த மருந்தகம்

44, திருச்சி மெயின் ரோடு, (பில்லுக்கடை பஸ் ஸ்டாப்அருகில்), தாதகாப்பட்டி,

சேலம்-636 006. Ph: 0427-2469267, Cell: 98427- 46653

குறிப்பு: தமிழன்TV-யில் திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை காலை 7-30க்கு குழந்தை இல்லாத தம்பதிகளுக்கு டாக்டர் அவர்கள் ஆலோசனை கூறுகிறார். பார்த்து பயன் அடையுங்கள்.

இந்த மாதம் எப்படி?



ஜூன் 2003



மேஷ ராசி : *அஸ்வினி, பரணி, கிருத்திகை 1-ஆம் பாதம்.*

ஆறாம்பாவாதிபதி புதனால் எதிர்பாராத வகையில் இந்த மாதத்தில் அவ்வப்போது சிறு சிறு சங்கடங்களைச் சந்திக்க நேருமாயினும் அவை சமயோசிதமாகச் சமாளிக்கப்பட்டு விடும் என்பதால் அதைப் பற்றிக் கவலைப் படத் தேவையில்லை. மற்றபடி உங்கள் வழக்கமான பணிகளில் நிதானமாகக் கவனம் செலுத்தி வாருங்கள். தொழிற்பிரிவினர் ஓரளவு முன்னேற்றமான போக்கைக் காண முடியும். வருமானமும் திருப்தி தரக் கூடும். உத்தியோகஸ்தர்கள் அலுவலக விஷயங்களில் பெரும்பாலும் அதிருப்திகரமான போக்கையே காண்பீர்கள். என்றாலும் உயர் அதிகாரிகளின் அபிமானம் உங்களுக்கு உள்ளதால் வேறு சில தனிப்பட்ட சலுகைகளைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள்.

குடும்ப நிலையில் சுமுகமான போக்கு இருந்து வரும். பணப் புழக்கத்தில் சரளமான போக்கு இராதென்றாலும் பெண்கள் கடன் வாங்காமலே சமாளித்து விடுவீர்கள். புத்திர வழியில் மருத்துவச் செலவு நேர இடமுண்டு. காதல் முயற்சிகளில் சிலர் திடீர் திருமண வாய்ப்பைப் பெற்று மகிழ வாய்ப்புண்டு. பயணங்கள் பயன்தருவதற்கில்லை என்பதால் பயணங்களைத் தவிர்ப்பதே உத்தமம். சுபநிகழ்ச்சி தொடர்பான கடிதப் போக்குவரத்தில் நல்ல தகவல் வரக்கூடிய சந்தர்ப்பம் உண்டு. வெயிலில் அலைவதைக் குறைப்பதும், உணவு விஷயங்களில் கண்ட இடங்களில் சாப்பிடாமல் கட்டுப்பாடாக இருப்பதும் அவசியம்.

நீங்கள் துர்கைக்கு செவ்வாய்க் கிழமைகளில் நெய் தீபம் ஏற்றி வைத்து வழிபட்டு வருவதன் மூலம் உங்கள் பிரச்னைகள் நீங்கும். சுபிட்சம் உண்டாகும்.



ரிஷப ராசி : *கிருத்திகை 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருக சீரிஷம் 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.*

இராசிநாதன் சுக்கிர பகவான் சஞ்சாரம் சுமாராக உள்ளதால் இந்த மாதம் உங்களுக்கு நன்மையும் தீமையும் கலந்த பலன்களாகவே நடைபெற்று வரக்கூடும். சங்கடங்களிலிருந்து ஓரளவு படிப்படியாக விடுபட முடியும். வியாபாரம் ஏற்ற இறக்கமாகவே இருந்து வரும். மாதப் பிற்பகுதிக்கு மேல் முன்னேற்றம் தென்படக்கூடும். தொழிலாளர்களால் சில பிரச்னைகள் எழக்கூடுமாயினும் தொழிற்பிரிவினருக்கு பெரும் பாதிப்பு எதுவும் நேர வழியில்லை. அரசியல்வாதிகள் தங்கள் பணிகளில் கவனமாகச் செயல்பட்டு வருவது நல்லது.

குடும்பத்தில் சுமுகமான போக்கே நிலவி வரும். மனைவியின் உடல்நலத்தில் அக்கறை செலுத்த நேரும். சிறு சிகிச்சை தான் என்பதால் பயப்படத் தேவையில்லை. சுபநிகழ்ச்சிகள் தள்ளிப் போகவே செய்யும். சிலர் குடியிருக்கும் வீட்டை மாற்ற நேரலாம். ஞாபகமறதி அடிக்கடி தொல்லை தரக்கூடும். முக்கியமான பணிகளை மறந்து விட்டு வருந்த நேரும். வாகனப்

	புதன் சுக்கிரன்	சூரியன் ராகு	சனி
செவ்வாய்	3.6.2003 - ரிஷப - புதன் 5.6.2003 - ரிஷப - சுக்கிரன் 20.6.2003 - மிதுன - புதன் 30.6.2003 - மிதுன - சுக்கிரன்		குரு
	கேது		





பழுதுபார்ப்புச் செலவு சிலருக்கு ஏற்படக் கூடும். கடன் கொடுப்பதில் நபர்களின் தரத்தை யறிந்து செயல்படுவதே சிறப்பாகும். பெண் களுக்கு ஆடை, ஆபரணச் சேர்க்கையில் குறை விராது. தூரத்திலிருந்து நல்ல தகவலைத் தாங் கிய கடிதம் ஒன்று வரக்கூடும். உடல்நலத்தில் கவனம் தேவை.

நீங்கள் தினமும் காலையில் சூரிய பக வானை வணங்கி வருவதும் ஆதித்ய ஹ்ருதய ஸ்தோத்திரத்தைப் படித்து வருவதும் உங்களுக் குச் சகல முன்னேற்றங்களையும் ஏற்படுத்தும்.



மிதுன ராசி :

மிருகசிரிஷம் 3, 4 ஆம் பாதங் கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1,2,3 ஆம் பாதங்கள்.

புதன், சுக்கிர, சஞ்சாரம் அனு கூலமாக உள்ளதால் இந்த மாதத்தில் ஓரிரு சிறு சங்கடங்கள் ஏற்படக் கூடுமாயினும் பெரும் பாலும் நற்பலன்கள் நடைபெற இடமுண்டு. ஓரளவு எதிலுமே நிதானமாகச் செயல்பட்டு வருவதன் மூலம் சிறு சங்கடங்களையும் தவிர்த்து விடக்கூடும். உத்தியோகஸ்தர்கள் அலுவலக விஷயங்களில் உங்கள் விருப்பங்கள் நிறைவேறக் காண்பீர்கள். வெளிநாடுகளில் வேலைக்கு முயன்று வந்தவர்களுக்கு நல்ல தகவல் கிடைக்கப் பெறும். வியாபாரம் லாபகர மாகவே நடைபெற்று வரும் என்றாலும் வாடிக்கையாளர்களுக்குக் கடன் தருவதில் நிதானம் காட்ட வேண்டியது அவசியம்.

குடும்ப நிலையில் பெரும்பாலும் இருப்திகர மான போக்கே இருந்து வரும். சில காரணங் களால் பிரிந்திருந்த தம்பதி இப்போது சேர்ந்து வாழும் சந்தர்ப்பம் உருவாகும். பணப் புழக்கத் தில் சரளமான போக்கு இராது. எதிர்பாலினரி டம் பழகும் போது எச்சரிக்கையாய் இருப்பது நல்லது. பெண்கள் தவணை முறைத் திட்டங் களில் பொருள்களை வாங்கும் ஆசையைத் தவிர்ப்பது இப்போதைக்கு நல்லது. நண்பர்கள், உறவினர்கள் உதவிக்கரம் நீட்ட முன்வரு வார்கள்.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் சனீஸ்வர பகவா னுக்கு எள்ளன்னம் நைவேத்தியம் செய்து வழி பட்டு வாருங்கள். உங்களுக்கு எல்லா நன்மை களும் உண்டாகும்.

சிலர் பொரியலில் முக்கியமாக உருளைக் கிழங்கு பொரியலில் மொறுமொறுப்புக்காக கடலை மாவை சேர்ப்பார்கள். கடலை மாவை விட பொட்டுக் கடலை மாவு சேர்த் துச் செய்தால் சுவை கூடும். உடம்பிற்கும் நல்லது.

- எஸ். விஜயா சீனிவாசன்.





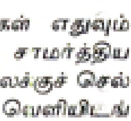
கடக ராசி :

புனர்பூசம் 4 ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

செவ்வாய், சுக்கிர, கிரக சஞ்சாரங்களால் இந்த மாதம் நன்மையும் தீமையும் கலந்த பலன்களே நடைபெற்று வரக் கூடிய நிலை உண்டு. ஒருமுறைக்கு இருமுறை நன்கு சிந்தித்து எதிலும் நிதானமாக நடந்து கொள்வதன் மூலம் பிரச்னைகளைத் தவிர்க்க லாம். உத்தியோகஸ்தர்கள் உயர் அதிகாரி களின் நன்மதிப்பைப் பெற்று சில நன்மை களைப் பெறுவீர்கள் என்றாலும் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்றவை கிடைக்கச் சிறிது பொறுமையாய் இருந்து வருவது நல்லது. கலை ஞர்களுக்குக் கிடைக்கும் புதிய வாய்ப்புகளின் மூலம் பொருளாதார நிலையிலும் முன்னேற்றம் கண்டு மகிழ வழியுண்டு.

குடும்ப நிலையில் பிரச்னைகள் எதுவும் இல்லாத அளவுக்குப் பெண்கள் சாமர்த்திய மாக நிர்வகித்து வருவீர்கள். வேலைக்குச் செல் லும் பெண்கள் கூடுமானவரை வெளியிடங் களில் எதையும் சாப்பிடாமல் இருந்து வருவது உத்தமம். இல்லையெனில் உடல்நலத்தில் குறை பாடு தோன்றக்கூடும். பிற மொழி பேசக்கூடிய ஒருவரின் அறிமுகமும், ஆதரவும் கிட்டும். ஆலய தரிசனம் கண்டு வரக் குடும்பத்தினரு டன் ஒரு பயணத்தை மேற்கொண்டு சென்று வருவீர்கள். இது மாதப் பிற்பகுதியிலேயே நடைபெற இடமுண்டு. சுபநிகழ்ச்சி ஒன்றின் தொடர்பான நல்ல செய்தியைத் தாங்கிய கடிதம் ஒன்று வரக்கூடும்.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் ஆஞ்சநேய பக வானுக்குத் துளசி மாலை அணிவித்து வணங்கி வாருங்கள். உங்களுக்கு சகல நன்மைகளும் உண்டாகும்.



சிம்ம ராசி :

மகம், பூரம், உத்திரம் 1-ஆம் பாதம்.

சூரிய பகவான் சஞ்சாரத்தா லும், சுக்கிரனாலும் இம் மாதத்தில் பெரும்

வெங்காய சாம்பார் செய்யும் போது சின்ன வெங்காயம் 7-8 வதக்கி சாம்பாருக்கு அரைக்கும் பொருட்களுடன் அரைத்து சாம்பாரில் கொட்டவும். சாம்பார் மணம் வீடெங்கும் மணக்கும்.

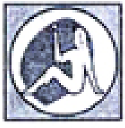
- அ. ருக்மணி



பாலும் நற்பலன்களையே நீங்கள் எதிர்பார்க்கலாம். உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவும், சக பணியாளர்களின் ஒத்துழைப்பும் உத்தியோகஸ்தர்களுக்குப் பல வழிகளிலும் நன்மைகளை ஏற்படுத்தி மகிழ்வூட்டும். வியாபாரம் மாதத்தின் முற்பகுதியில் ஓரளவு சுமாராக இருந்தாலும் பிற்பகுதியில் திருப்திகரமான முன்னேற்றத்தை அடையும் நிலை உண்டு. தங்க நகை, குழந்தைகளுக்கான விளையாட்டுப் பொருள்கள் ஆகியன நல்ல முறையில் ஆதாயத்தைத் தந்து வரும்.

குடும்ப நிலையில் குதூகலத்திற்குக் குறைவிராது. பிரிந்து சென்ற சில உறவினர்கள் தம் தவற்றையுணர்ந்து உங்களைத் தேடி வருவார்கள். தந்தையின் உடல்நலத்தில் அக்கறை செலுத்த நேரும். திருமண வயதடைந்தவர்களுக்கு இப்போது திடீர் திருமணம் அமையக் கூடிய சந்தர்ப்பம் ஏற்படும். சகோதர வழியில் சில உதவிகளை எதிர்பார்க்கலாம். பெண்களால் சிலருக்கு நன்மைகள் ஏற்பட இடமுண்டு. முதுகு, கை, கால் போன்றவற்றில் சிலருக்கு வலி ஏற்பட்டு குணமாகும்.

நீங்கள் தினமும் காலையில் விநாயகப் பெருமானுக்கு அருகம்புல் சாத்தி வணங்கி வாருங்கள். உங்கள் இன்னல்கள் அகலும். இனிய நல்வாழ்வு மலரும்.



கன்னி ராசி :

உத்திரம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

இராசிநாதன் புதன் எட்டாம் இடத்தில் இருந்தாலும் சுக்கிரன் அருளால் இம் மாதத்தில் பெரும்பாலும் உங்களுக்கு நற்பலன்களே நடைபெற்று வரக்கூடும். கலைஞர்களுக்கு உற்சாகம் ஏற்படுத்தக்கூடிய வகையில் சில புதிய வாய்ப்புகள் அமைவதுடன், பொருளாதார உயர்வையும் தரக்கூடும். வியாபாரம் நல்ல முறையில் லாபகரமாகவே நடைபெற்று வரும். தொழிலாளர்களால் சில பிரச்னைகள் எழக்கூடும். என்றாலும் சமாதானமாக முடித்துக் கொள்வதன் மூலம் தொழிற்பிரிவினர் சங்கட நிலையைத் தவிர்க்கலாம்.

குடும்பத்தில் பிரச்னைகள் எதுவும் எழ வாய்ப்பில்லாமல், பெண்கள் சாமர்த்தியமாகச் சமாளித்து நல்ல முறையில் நிம்மதி ஏற்படுத்துவீர்கள். மனைவியின் உடல்நலத்தில் அக்கறை செலுத்த நேரும். பணப் புழக்கம் சரளமாக இருக்கக்கூடும். என்றாலும் வீடு, மனை போன்றவற்றில் இப்போது முதலீடு செய்யாமல் தவிர்ப்பது நல்லது. செலவுகளும் மிகுதியாக இருக்கக்கூடும். உறவினர் வருகை மகிழ்ச்சி தருவதுடன், குடும்பத்தில் சுபநிகழ்ச்சி ஒன்று நடைபெறவும் உதவக்கூடும்.

நீங்கள் தினமும் நவக்கிரகங்களை வலம் வந்து வணங்கி வருவதும், வெள்ளிக் கிழமைகளில் சுக்கிர பகவானுக்கு அர்ச்சனை செய்து வணங்குவதும் உங்களுக்கு செழிப்பான நல் வாழ்வை ஏற்படுத்தும்.



துலாம் ராசி :

சித்திரை 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

சூரியன், ராகு சேர்க்கையாலும், ராசிநாதன் சுக்கிரனாலும் இம் மாதத்தில் உங்களுக்கு நன்மையும், தீமையும் கலந்த பலன்களே நடைபெற்று வரும். உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு மாதப் பிற்பகுதியில் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்றவை அமையக்கூடிய நிலை உண்டு. சகபணியாளர்களிடம் சுமுகமாகப் பழகி வரவேண்டியது அவசியம். கலைஞர்கள் சில புதிய வாய்ப்புகளை எதிர்பார்க்கலாம் என்றாலும் அவை பொருளாதார உயர்வுக்கு உதவக்கூடும் என்று சொல்வதற்கில்லை. ஆயினும் உங்கள் வழக்கமான வாழ்க்கை வசதிகள் குறைய வாய்ப்பில்லை. தொழிற்பிரிவினரைப் பொறுத்தவரை கூட்டுத் தொழிலை விட சொந்தமாகத் தொழில் செய்பவர்களே முன்னேற்றத்தைக் காண முடியும்.

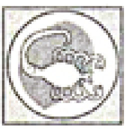
குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சிகரமான போக்கு நிலவி வரும். தூரத்திலிருந்து நல்ல தகவலைத் தாங்கிய கடிதம் ஒன்று வரக்கூடும். பழைய



ரவா லட்டு செய்யும் பொழுது, டூட்டி ஃப்ரூட்டி கலந்து உருண்டைப் பிடித்தேன். என் குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிட்டார்கள். டூட்டி ஃப்ரூட்டி போட்டது பயங்கர அட்ராக்ஷன். - சித்ரா ஸ்ரீதர்

நண்பர் ஒருவரை நீண்ட நாளைக்குப் பிறகு சந்திக்கும் வாய்ப்பு உண்டு. ஆலய தரிசனம் கண்டு வர ஒரு பயணத்தை மேற்கொண்டு சென்று வருவீர்கள். உடல் நிலையில் சிறிய உபாதைகள் தோன்றி மறையும். கனவில் விஷ ஜந்துக்களின் நடமாட்டம் தென்படக்கூடும். என்றாலும் அதனால் பாதிப்பெதுவும் ஏற்படாது.

நீங்கள் தினமும் சனிபகவான் தோத்திரத்தை 11 முறை சொல்லி சனீஸ்வர பகவானைத் தியானித்து வருவதன் மூலம் உங்கள் கவலைகள் மறைந்து, களிப்பு பொங்கும்.



விருச்சிக ராசி :

விசாகம் 4 _ ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

அங்காரகன் அருளாலும், குரு சஞ்சாரத்தாலும் இந்த மாதத்தில் நீங்கள் பெரும்பாலும் நற்பலன்களையே எதிர்பார்க்கலாம். தொழிற்பிரிவினருக்கு இதுவரை இருந்து வந்த தடங்கல்கள் நீங்கி இப்போது வளர்ச்சி நிலையைக் காணக்கூடிய வாய்ப்புண்டு. வாடிக்கையாளர்களின் தொடர்ந்த ஆதரவு கிடைப்பதன் பேரில் வியாபாரம் லாபகரமாக நடைபெற்று வரும். உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு அலுவலகம் தொடர்பான விஷயங்களில் திருப்திகரமான முன்னேற்றப் போக்கு தென்படும். கலைஞர்களுக்குப் புதிய வாய்ப்புகள் கிடைப்பதன் மூலம் உற்சாகம் பெருகும்.

குடும்பத்தில் உற்சாகமான போக்கு தென்படும். மகன் அல்லது மகள் வழியில் ஒரு மனக்கலக்கம் தோன்றக்கூடுமாயினும் உடனே நிவர்த்தியாகி விடும். பெண்களுக்குப் பொன், பொருள் சேர்க்கை உண்டு. சிலருக்கு திடீர் தனவரவு உண்டாகும் நிலையுண்டு. வழக்குகளில் சாதகமான தீர்ப்பு கிடைக்கப் பெறுவீர்கள். சிலரது காதல் விவகாரங்கள் திடீர் திருமணத்தில் முடியக்கூடும். விஷப் பூச்சிகளின் கடிகளுக்கு ஆளாகி சிலர் தொல்லைப்பட நேரும்.

நீங்கள் செவ்வாய்க் கிழமைகளில் துர்க்கையையும், சனிக்கிழமைகளில் ஆஞ்சநேய பகவானையும் வழிபட்டு வருவதன் மூலம் உங்கள் வாழ்வில் சகல முன்னேற்றங்களும் உண்டாகும்.



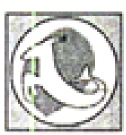
தனுசு ராசி :

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 - ஆம் பாதம்.

சுக்கிர, புதன் ரகங்கள், ஐந்தாம் இடத்தில் சஞ்சாரம் செய்வதால் இந்த மாதத்தில் உங்களுக்கு நன்மையும் தீமையும் கலந்த பலன்களே நடைபெற்று வரும். உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவையும் நன்மதிப்பையும் பெறக்கூடிய வகையில் உத்தியோகஸ்தர்கள் உங்கள் அன்றாடப் பணிகளைக் குறைவின்றிச் செய்து வருவது அவசியம். தொழிற்பிரிவினர் சில சங்கடங்களைச் சந்திக்க நேருமாயினும் உற்பத்தியிலும் வருமானத்திலும் குறைவு எதுவும் ஏற்பட்டு விடாது. கலைஞர்கள் புதிய வாய்ப்புகளைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். வெளிநாட்டில் கலை நிகழ்ச்சிகளை நடத்தித் தருமாறு கேட்டு சிலருக்கு அழைப்புகள் வரக்கூடும்.

குடும்பத்தில் கலகலப்பும் சலசலப்பும் காணப்படக்கூடிய நிலையுண்டு. பெண்கள் குடும்ப நிர்வாகத்தை சாமர்த்தியமாக நடத்தி வரக்கூடுமாயினும் சில நேரங்களில் பணப் பற்றாக்குறை தோன்றக்கூடிய சந்தர்ப்பம் உண்டு. என்றாலும் எப்படியும் சமாளிக்கப் பட்டு விடும். பிறமொழி பேசும் ஒருவரின் அறிமுகத்தின் மூலம் சில அனுகூலங்கள் உண்டாகும் வாய்ப்பு உண்டு. தெய்வீக சிந்தனைகள் மேலோங்கும். பெண்கள் உடல்நலத்தில் அக்கறை செலுத்த வேண்டியது அவசியம். வயிற்று வலி போன்ற சிறிய உபாதைகள் தோன்றி வைத்திய சிகிச்சையின் மூலம் குணமாகும் நிலை உண்டு.

நீங்கள் வியாழக் கிழமைகளில் தட்சிணாமூர்த்திக்குக் கொண்டைக்கடலை நைவேத்தியம் செய்து வழிபட்டு வாருங்கள். உங்கள் சிக்கல்கள் யாவும் தீர்ந்து செழிப்பு தோன்றும்.



மகர ராசி :

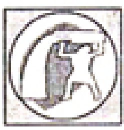
உத்திராடம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

அநேக கிரக சஞ்சாரங்கள் அனுகூலமாக உள்ளதால் இந்த மாதம் எல்லா

வகையிலும் முன்னேற்றமான போக்கைக் காணலாம். உத்தியோகஸ்தர்கள் எதிர்பார்த்திருக்கும் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்றவை தொடர்பான உத்தரவுகள் மாதப் பிற்பகுதியில் கிடைக்கக்கூடிய வாய்ப்பு உண்டு. உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவு நல்ல முறையில் இருந்து வரும். நீதித் துறையில் பணியாற்றுபவர்களுக்கு பெயரும் புகழும் கிடைக்கக்கூடிய சந்தர்ப்பம் உண்டு. வியாபாரத்தில் திருப்திகரமான நிலை இருந்து வரும். கலைஞர்களுக்குப் புதிய வாய்ப்புகள் சில கிடைப்பதுடன் பொருளாதார நிலையிலும் முன்னேற்றத்தைக் காண முடியும்.

குடும்ப நிலையில் சுமுகமான நிலை நீடித்து வரும். குடும்பத்தினருடன் நீண்ட தூரப் பயணம் ஒன்றை மேற்கொள்ள நேரும். குடும்பத்தில் தள்ளிப் போய் வந்த சுபநிகழ்ச்சிகள் இப்போது தடங்கலின்றி நடந்து முடியும் சூழ்நிலை உருவாகியுள்ளது. குடும்பத்தில் மருத்துவச் செலவு யாரேனும் ஒருவருக்கு உண்டாக இடமுண்டு. உடல்நலத்தில் கவனம் தேவை. குடிதண்ணீரில் கூட மிகவும் எச்சரிக்கையாய் இருப்பது அவசியம். அசையாச் சொத்துக்களை விற்று விட்டு, புதிதாக வாங்கச் சிலர் திட்டமிடக்கூடுமாயினும், சிறிது காலத்திற்குப் பொறுமையாய் இருந்து, பின்னர் செய்வதே உத்தமம்.

நீங்கள் தினமும் அம்பாளை வணங்கி வருவதுடன் அபிராமி அந்தாதி பாடல்களில் சிலவற்றையாவது படித்து வருவதும் உங்கள் துன்பங்களைப் போக்கி நன்மைகளை ஏற்படுத்தும்.



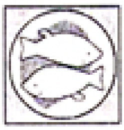
கும்ப ராசி :

அவிட்டம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

சுக்கிர, புத சஞ்சாரம் நன்மை செய்தாலும், செவ்வாய் சஞ்சாரத்தால் இந்த மாதம் எதிலும் எச்சரிக்கையாய்ச் செயல்பட்டு வருவதன் மூலம் சங்கடங்களிலிருந்து விடுபடலாம். பொதுவாகவே முன்னர் இருந்ததை விட இப்போது ஓரளவு முன்னேற்றமான சூழ்நிலை தொடங்கியிருப்பதை உணர்வீர்கள். உத்தியோகஸ்தர்கள் அலுவலகம் தொடர்பான விஷயங்களில் படிப்படியாக திருப்திகரமான போக்கைக் காண முடியும். புகார் கூறி வந்த சகபணியாளர்கள் ஒத்துழைக்க முன்வருவார்கள். உயர் அதிகாரிகளும் ஆதரவுக் கரம் நீட்டுவார்கள். வியாபாரம் மிக மோசமான நிலையிலிருந்து குறைந்தபட்ச லாபத்தை அடையும் அளவுக்குப் பெருகும்.

குடும்ப நிலையில் ஓரளவு சுமுக நிலை திரும்பக்கூடிய நிலை உண்டு. குடும்ப நிர்வாகத்தைப் பெண்கள் சிறப்பாகச் செயல்பட்டு சங்கடங்களைச் சமாளித்து நிம்மதியை ஏற்படுத்துவதில் வெற்றி காணக்கூடும். உடல்நலத்தில் அவ்வப்போது சிறு கோளாறுகள் ஏற்பட்டுக் குணமாகும். வாகனங்களை ஓட்டிச் செல்பவர்கள் வேகத்தைக் குறைத்து நிதானமாகச் சென்று வருவதும், இரவு நேரங்களில் பயணங்களைத் தவிர்ப்பதும் நல்லது. சகோதர வழியில் மனக்கசப்பு ஏற்பட்டு மறையும். யாரிடமும் கோபப்படுவதைத் தவிர்த்து விடுவதும் அவசியம்.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் சனிபகவானுக்கு எள்ளன்னம் நைவேத்தியம் செய்து வணங்கி வருவதன் மூலம் உங்கள் சிரமங்கள் குறையும். செழிப்பு ஏற்படும்.



மீன ராசி :

பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

குரு அருளால் நன்மைகள் நடந்தாலும் சுக்கிர, புத கிரகங்களால் இந்த மாதத்தில் நற்பலன்கள் குறைவாகவும் கெடு பலன்கள் சற்றே கூடுதலாகவும் இருந்து வரக்கூடும். உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்றவற்றுக்கு முயற்சி செய்வீர்களாயினும், கிடைப்பதில் தாமதமாகவே செய்யும். என்றாலும் உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவால் சில தனிப்பட்ட சலுகைகள் கிடைக்க வழியுண்டு. தொழிற்பிரிவினர் உழைப்புக்கேற்ற வருவாய் இல்லை என வருந்த நேரும். என்றாலும் மாத மத்தியில் சிறு முன்னேற்றம் தென்பட இடமுண்டு. கலைஞர்களுக்கு புதிய வாய்ப்புகள் கிடைப்பதற்குப் பெரிதும் முயன்றாலும் அவை கிடைப்பது கடினம்.

குடும்பத்தில் நிம்மதி நிலவும் என்றாலும் அவ்வப்போது ஓரிரு சச்சரவுகள் எழவே செய்யும். பெண்களின் சாமர்த்தியமான போக்கால் அவை சமாளிக்கப்பட்டு விடும். என்றாலும் வேலைக்குப் போகும் பெண்கள் பணிபுரியும் இடங்களில் சில எதிர்பாராத சங்கடங்களைச் சந்திக்க நேரும். மாதப் பிற்பகுதியில் உறவினர் வருகை உண்டு. அதன் மூலம் குடும்பத்தில் சுபநிகழ்ச்சி ஒன்றின் தொடர்பான பேச்சு வார்த்தைகள் தொடங்கப்படவும் கூடும். சகோதர வழியில் சிறு மனக்கசப்பு தோன்றி மறையும். என்றாலும் உறவினர் வழியில் உதவிகள் கிடைக்கக்கூடும்.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் ஆஞ்சநேய பகவானுக்கு துளசி மாலையும், வெண்ணெயும் சாத்தி வழிபட்டு வருவதன் மூலம் உங்களுக்கு சகல சௌபாக்யங்களும் உண்டாகும்.

— ஸ்வாமி கண்ணன் பட்டாச்சார்யா

திருநெல்வேலி தளவாய் சமையல்

நினைத்தாலே இனிக்கும் சுவையான நெல்லை சமையல் வகையறாக்கள் பட்டியலிடப்பட்டிருக்கின்றன. ஆசிரியர் எம்.டி. வனஜா சுப்ரமணியன்.

பக்.112, விலை ரூ. 40.00

(சுரா புக்ஸ் (பிரைவேட்) லிமிடெட், 1620, 'ஜே' பிளாக், 16வது பிரதான சாலை, அண்ணா நகர் மேற்கு, சென்னை - 600 040)

ஸுபானு (2003-2004) வருஷத்திய பண்டிகைகளும் விரத தினங்களும்.

ஏகாதசி, பிரதோஷம், அமாவாசை, பௌர்ணமி மற்றும் விரத, விசேஷ தினங்கள் ஒவ்வொரு மாதமும் வரும் தேதிகள் தனியாகத் தொகுக்கப்பட்டு கூடவே மஹாளய தர்ப்பண விசேஷம், ப்ரதிமாத தர்ப்பணம், நவக்கிரக ஸ்தோத்திரம் என்று பல உபயோகமான தகவல்களும் இடம்பெற்றுள்ளன. ஆசிரியர் கே. சுப்ரமண்ய சாஸ்திரி.

விலை ரூ. 20.00

(25, மாங்காடு சாமி தெரு, துங்கம்பாக்கம், சென்னை - 600 034).

பூரண நலமாக்கும் ஹோமியோபதி

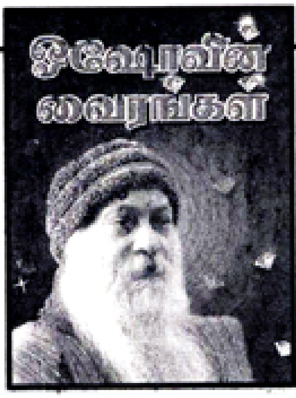
ஹோமியோபதி மருத்துவ முறையின் சிறப்பியல்புகளை இச் சிகிச்சை எடுத்து பயனடைந்த பல பேரின் அனுபவங்களைக் கொண்டு விவரிக்கிறார் டாக்டர். கே.வி. நடராஜன்.

பக். 96, விலை ரூ. 30.00

(கலைவாணி புத்தகாலயம், த.பெ. எண் - 4960, பாண்டிபஜார் அஞ்சலகத் தெரு, 2, சிவஞானம் ரோடு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

மனச்சந்திப்பு

சிறுகதைத் தொகுப்பு. நடுத்தர



வர்க்க மக்களின் வாழ்க்கைத் தேடல்கள். கதைகளில் வரும் நிகழ்வுகள் மனித வாழ்வின் யதார்த்தங்களை எடுத்துரைக்கின்றன. ஆசிரியர் முக்தா சீனிவாசன்.

பக். 192, விலை ரூ. 40.00

(கங்கை புத்தக நிலையம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

ஸ்ரீ சந்தியாவந்தனம்

சந்தியாவந்தனம் செய்வது பற்றி விஸ்தாரமாக விளக்கிக் கூறப்பட்டுள்ளது. சமஸ்க்ருத ஸ்தோத்திரங்களும், தமிழ் மொழிபெயர்ப்பும் பல உபரி தகவல்களும் உள்ளன. ஆசிரியர் ஸ்ரீவத்ஸ வெ. ஸோமதேவ சர்மா.

பக். 144, விலை ரூ. 30.00

(ஸ்ரீ சுரபி ஜகத்குரு சதாப்தி பப்ளிகேஷன்ஸ் 158/12, லேக்வியூ ரோடு, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை - 600 033)

அரண்மனை ரகசியம்

மூடநம்பிக்கைகளும், பழக்க வழக்கங்களும் இந்த இன்டர்நெட் யுகத்திலும் எப்படி நம்மை ஆட்டிப் படைக்கின்றன என்பதை கருவாகக் கொண்டு விறுவிறுப்பான திகில் நாவலாகப் படைத்துள்ளார் ஆசிரியர் இந்திரா சௌந்தர்ராஜன்.

பக். 216 விலை ரூ. 52.00

(திருமகள் நிலையம், பு.எண்: 16/ ப.எண். 55, வெங்கட்நாராயணா ரோடு. தி. நகர், சென்னை - 600 017)

அரும்பசி அடக்கிய அமுதசுரபி

மணிமேகலை காப்பியம் இலக்கிய நாட்டிய நாடக வடிவில் புதுமையாக தரப்பட்டுள்ளது. ஒவ்வொரு காட்சியையும் ராகத்துடன் கூடிய பாடல்களில் எளிய தமிழில் தந்துள்ளார். பகுதி இரண்டில் வேறு சில தமிழ்ப் பாடல்களும் இடம்பெற்றிருக்கின்றன. ஆசிரியர்கள் இந்திரா

புக் ஷெல்ஃப்

ஸ்ரீனிவாசன் மற்றும் கவிஞர் க. பூங்கா.

பக். 140, விலை ரூ. 64.00

(ஓம் இன்டர்நேஷனல் பதிப்பகம், 22-கே, தெற்கு அவின்யூ, திருவான்மியூர், சென்னை - 600 041)

யாரோ ஒருத்தியின் நடனம்

கவிதை மழையில் நம்மைக் குளிக்க வைக்கிறார் மருடேசுவரன். கவிஞரின் எண்ணச் சிதறல்கள் ஒவ்வொரு கவிதையிலும் பளிச் சென்று மின்னுகின்றன. எளிய வார்த்தைப் பிரயோகம் கவிதைகளை மீண்டும் படிக்கத் தூண்டுகிறது.

பக். 88, விலை ரூ. 40.00

(காவ்யா, 14, முதல் குறுக்கு வீதி, டிரஸ்ட்புரம், கோடம்பாக்கம், சென்னை - 600 024)

ஓஷோவின் வைரங்கள்

ஓஷோவின் வாழ்க்கைத் தத்துவங்கள் அடங்கிய கவிதைத் தொகுப்பு. தமிழ் மொழி பெயர்ப்பில் வெளிவந்துள்ளது. மேலான ஆன்மிக வாழ்க்கைக்கு வழிகாட்டும் ஓஷோவின் தத்துவங்கள் அனைவரும் படித்துப் பயன்பெற வேண்டிய ஒன்று. மொழிபெயர்ப்பு - தியான் சித்தார்த்.

பக். 373 விலை ரூ. 96.00

(கண்ணதாசன் பதிப்பகம், 23, கண்ணதாசன் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

வியக்கச் செய்யும் விந்தைக் களஞ்சியம்

பல ஊர்களில், பல நாடுகளில் நடந்த வித்தியாசமான, சுவையான நிகழ்ச்சிகளின் தொகுப்பு. ஆசிரியர் விஜயா அய்யப்பன்.

பக்.160, விலை ரூ. 40.00

(ஸ்ரீ செல்வ நிலையம், த.பெ.எண் - 5571, புதிய எண் 32/1, ப. எண் 107/1, கௌடியாமடம் சாலை, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 14)

லக்ன பாவ பலன்கள்

இதில் பராசரஸம்ஹிதை, பிருஹத்ஸம்ஹிதை, ஸாராவளி, ஸர்வார்த்த சிந்தாமணி போன்றவற்றில் விளக்கிக் கூறியுள்ள லக்ன பாவ பலன்களை தொகுத்து வழங்கியுள்ளனர். ஆசிரியர் கே.என். சரஸ்வதி.

பக். 96, விலை ரூ. 25.00

(கடலங்குடி பப்ளிகேஷன்ஸ், 38, நடேச அய்யர் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

மஹரிஷிகள் வரலாறு

வேதகால மகரிஷிகள், இதிஹாஸ புராண கால மகரிஷிகள் மற்றும் பெண் ரிஷிகள் என்று தனித்தனி பகுதிகளாகப் பிரித்து அகஸ்தியர் முதல் சபரி வரை அனைத்து மகரிஷிகளின் வரலாறுகளைத் தருகிறார் ஆசிரியர் .அ.வெ. சுகவனேச்வரன்.

பக். 285, விலை ரூ. 65.00

(கலா நிலையம், 244, ராமகிருஷ்ணமடம் சாலை, மயிலாப்பூர், சென்னை - 600 004)

என் இனிய சத்திய தரிசனம்

சத்திய சாயி தரிசனம். பாபாவுடன் வாழ்வில் தனக்கு ஏற்பட்ட அனுபவங்களை பகிர்ந்து கொள்பவர் சரோஜினி வேணு கோபால்.

பக். 160, விலை ரூ. 45.00

(சிவசக்தி பதிப்பகம், 20, நீலா தெற்கு வீதி, நாகப்பட்டினம் - 611 001)

பாலூட்டும் மாதருக்குப் பாதுகாப்பான மருந்துகள்

தாய்மார்களுக்குப் பொதுவாக ஏற்படும் இன்னல்களுக்கு உட்கொள்ளப்படும் மருந்துகளைப் பற்றிய விரிவான விளக்கம் கொடுக்கப் பட்டுள்ளது. மாத்திரையின் தன்மை, விளைவுகள் என்னென்ன போன்றவை பயனுள்ள தகவல்களாக அமையும். ஆசிரியர் டாக்டர். முத்துச்செல்லக்குமார்.

பக். 88, விலை ரூ. 21.00

(சுகமதி பிரசுரம், ப.எண்: 17/2, பு எண் 52, ராஜாபாதர் தெரு, பாண்டிபஜார், தி. நகர், சென்னை - 600 017)

இன்றைய வாழ்க்கையில் இணையம்

இன்டர்நெட் பயன்பாடு, ப்ரௌசிங், இ.மெயில் சாட்டிங் போன்றவற்றை எப்படிப் பயன்படுத்துவது என்று எளிய தமிழில் விளக்கமுற்பட்டிருக்கிறார் ஆசிரியர் பவானி.

பக். 144, விலை ரூ. 100.00

(ஜெய்ஷங்கர் பப்ளிகேஷன்ஸ், 34, நடேச அய்யர் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

அகஸ்தியர் சங்கீத ரத்ன மாலா

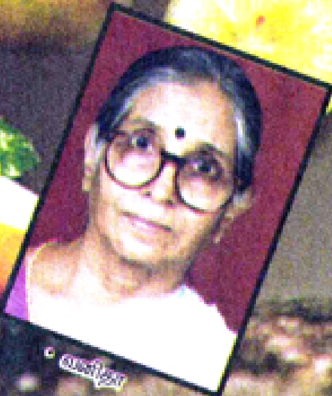
கர்நாடக சங்கீதத்தின் அடிப்படைப் பாடல்கள் புதிய வடிவில், புதிய பொருளுடன் அச்சிடப்பட்டுள்ளது. ஆசிரியர் திருச்சி கே. ரமேஷ்.

பக். 92, விலை ரூ. 35.00

(அகஸ்தியர் பதிப்பகம், 9ஏ, கிளைவ்ஸ் பில்டிங், 33, நந்திகோவில் தெரு, தெப்பக்குளம், திருச்சி - 620 002)

இம்மாத இல்லத்தரசி

பொருள் : 'ரெடி' ஜூஸ்



• வனிதா



• ஸ்ரீமதி



• இளசி

முதல் பரிசு :
'பிவிஜி எக்ஸல்'
வழங்கும்
கிரைண்டர்

இரண்டு கலர் ஜூஸ்

தேவையான பொருட்கள் :

தயிர் - 500 கிராம்,
சர்க்கரை - 6 டேபிள் ஸ்பூன்,
ஏலப்பொடி - ¾ ஸ்பூன்,
பீட்ரூட் - 1,
ஆரஞ்சு - 1,
தக்காளி - 1,
காரட் - 1,
பச்சை திராட்சை - 5,
கருப்பு திராட்சை - 5,
ரோஸ் சிரப் - 6 டேபிள் ஸ்பூன்,
புதினா - சில இலைகள்.



• பத்மா



• மல்லிகா

செய்முறை :

தயிருடன் சர்க்கரை சேர்த்து மிக்ஸியில் சர்க்கரை கரையும் வரை அரைக்கவும். இதைப் பாத்திரத்தில் வழித்து அதன் மேல் ஏலப்பொடி தூவி ரெப்ரெஜிரேட்டரில் வைக்கவும்.

பீட்ரூட் தோல் நீக்கி 4 துண்டுகளாக்கி அதை மூடுமளவு தண்ணீர் விட்டு ஐந்து நிமிடம் வேகவைக்கவும். ஆறிய பின் துண்டு களை எடுத்து காரட் துருவல், தக்காளித் துண்டுகள், தோல் உரித்த ஆரஞ்சுப் பழம் ஆகியவற்றை மிக்ஸியில் அரைத்து ஜல் லடையில் போட்டு தோல் விதை ஆகிய வற்றைப் பிழிந்தெடுத்து விடவும். பச்சை திராட்சை - 10, கருப்பு திராட்சை - 5 வீட்டில் இருந்தால் அவற்றையும் சேர்த்து அரைக்க லாம்.

இந்த விழுதையும் பீட்ரூட் வேகவைத்த தண்ணீர் இருந்தால் அதையும் ஃப்ரிஜ்ஜில் வைக்கவும். கடையிலிருந்து சிவந்த ரோஸ் சிரப்பும் வாங்கி வைக்கவும்.

இந்தக் குளிர்ந்த பானத்தைத் தரும்போது கண்ணாடி தம்ளர்களில் முதலில் இனிக்கும் தயிர், பாதி தம்ளர் வரை ஊற்றவும். அதன் மேல் பிங்க் பீட் ஜூஸை மெதுவாக ஊற்றி அதற்கும் மேல் ரோஸ் ஸிரப் ஓரிரு கரண்டி கள் விட்டு ஒரு புதினா இலை கழுவி மேலே போடவும். இதை ஸ்பூனால் கலக்காமல் குடிப்பதில் ருசி உண்டு.

காலையில் தயாரித்து வைத்து விட்டால் வெயிலிலிருந்து திரும்பி வருபவர்களுக்கு பல வண்ண, கவர்ச்சிகரமான, சக்தியைத் தரும் பானம் செய்து தரலாம். ஸப்ஜா விதை களைத் தண்ணீரில் ஊறவைத்து பீட் கலவை யில் கலக்கலாம். அதிக இனிப்பு வேண்டாத வர்களுக்கு மிளகுப் பொடித் தூவியும் கொடுக்கலாம்!

- **வனிதா முத்துகிருஷ்ணன், புனே.**

இரண்டாம் பரிசு ரூ. 300/–

வெஜிடபிள் ஜூஸ்

தேவையான பொருட்கள் :

வாழைத்தண்டு - சிறிய துண்டு,
வெள்ளரிக்காய் - சிறிய துண்டு,
வெள்ளைப் பூசணி - சிறிய துண்டு,
தக்காளி - 1,
மல்லி இலை - சிறு கட்டு,
புதினா இலை - சிறு கட்டு,
சீரகம் - ஒரு ஸ்பூன்,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப,
மோர் - 1 கப்

செய்முறை :

வாழைத்தண்டு, வெள்ளரிக்காய், வெள் ளைப் பூசணி, தக்காளி இவைகளைச் சிறிய துண்டுகளாக்கி மல்லி, புதினாவுடன் தண் ணீர் சேர்த்து மிக்ஸியில் நன்றாக அரைக்க வும். அரைத்த விழுதை வடிகட்டி, வடி கட்டிய நீரில் தேவைக்கேற்ப உப்பும், சீரகப் பொடியும் சேர்க்கவும். மோரை நன்றாகக் கடைந்து இத்துடன் சேர்த்து, ஐஸ் கட்டிகள் சேர்த்துப் பரிமாறவும்.

பின்குறிப்பு : சர்க்கரை வியாதிக்காரர் களுக்கு மிகவும் நல்லது.

வெஜிடபிள் ஸ்வீட் ஜூஸ்

மேற்கூறிய வெஜிடபிள் அரைத்து வடி கட்டிய நீரில் சிறிதளவு எலுமிச்சைச் சாறு சேர்த்து இரண்டு ஸ்பூன் சீனியும் சேர்த்து

டெய்லரிடம் ஜாக்கெட் தைக்கக் கொடுக்கும் பொழுது, அடையாள ஜாக்கெட்டில் மாற்றங்கள் இருப்பின், அவைகளை ஒரு துண்டுப் பேப்பரில் வரிசையாக எழுதி, ப்ளவுஸுடன் ஒரு ஸேஃப்டி பின் கொண்டு குத்தி விடுங்கள். இது போல் செய்வதால் டெய்லரும் எதையும் மறக்காமல் சரியாகச் செய்து விடுகிறார். (எங்கள் வீட்டில் கூட கிண்டல் செய்வார் கள் 'என்ன, டெய்லருக்கு லெட்டர் எழுதியாகி விட்டதா' என்று!)

- கே. ஹம்ஸா



சாதாரண பல்பு ப்யூஸ் ஆகிவிட்டால் அதில் பசையைத் தடவி, அதன் ஈரம் காயும் முன்பே கோல்டன் கலர் டிஸ்கோ தூளைத் தூவி விட வேண்டும். இப்படிப் பல பல்புகளைச் சேர்த்து விடுங்கள். கொலு சமயத்தில் படி ஓரங்களில் நிற்க வைத்தால் பார்ப்பதற்கு மிக அழகாக இருக்கும்.

– ஜானகி



ஐஸ் சேர்த்துப் பரிமாறவும்.

- **ஸ்ரீமதி, திருவனந்தபுரம்.**

மூன்றாம் பரிசு ரூ. 200/–

மிக்ஸட் ஃப்ரூட் ஷேக்

தேவையான பொருட்கள் :

முலாம் பழக் கூழ் -3 கப்,
மாம்பழக் கூழ் - 2 கப்,
நன்கு குளிரூட்டப்பட்ட பால் - 3 கப்,
கிரெஷ்டு ஐஸ் - 1 கப்,
சர்க்கரை - ¾ முதல் 1 கப்
எலுமிச்சை ரசம் - 4 ஸ்பூன்.

ஜூஸ் க்யூப் செய்வதற்குத் தேவையானவை :

1. கருப்பு திராட்சை (விதையில்லாதது) ஜூஸ் - ½ கப்,
2. மாதுளம் பழ ஜூஸ் - ½ கப்,
3. நாக்பூர் ஆரஞ்சு ஜூஸ் - ½ கப்
பைன் ஆப்பிள் ஸ்லைஸஸ் (அலங்கரிக்க) தேவைக்கேற்ப - அரை வட்டம், முழு வட்டமாக கட் செய்தவை.

செய்முறை :

1. 1,2,3 ஜூஸ் வகைகளை ஐஸ் ட்ரேயில் பாதி அளவு நிரப்பி ஃப்ரீஸரில் வைத்து ஜூஸ் க்யூப் தயாரித்துக் கொள்ளவும். அந்தந்த சீசனில் கிடைக்கும் பழங்களை இப்படித் தயாரித்து தனித்தனியே பேக் செய்து ஃப்ரீஸரில் வைத்துக் கொண்டால் தேவையான ருசிக்கேற்ப பயன்படுத்தலாம்.

2. முலாம் பழக் கூழ், மாம்பழக் கூழ், சர்க்கரை, எலுமிச்சை ரசம், குளிரூட்டப்பட்ட பால் எல்லாவற்றையும் நன்கு கலந்து கொள்ளவும்.

3. ஜூஸ் கிளாஸில் சிறிது க்ரஷ்ட் ஐஸ் போட்டு பழக் கலவையை முக்கால் கிளாஸ் வரை ஊற்றவும்.

4. மேலாக பளபளக்கும் ஜூஸ் கிரிஸ்டல்களை அலங்காரமாகப் போட்டு பைன் ஆப்பிள் ஸ்லைஸில் பெரியது ஒன்று சிறியது ஒன்று கிளாஸ் ஓரத்தில் செருகி அலங்கரித்துப் பரிமாறவும்.

சத்து ருசி நிறைந்த இந்த ஷேக் நன்கு பசி தாங்கும். உடற்சூட்டைத் தணிக்கும். கலர்ஃபுல்லான ஜூஸ் கிரிஸ்டல்களை குழந்தைகள் மிகவும் விரும்பிச் சுவைப்பார்கள்.

- **பத்மா, பெங்களூர் - 76.**

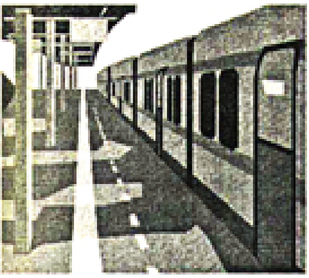
ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/–

சிலுசிலு சில் பானம்

கோடைகாலத்திற்கு ஏற்ற எளிய, சுவையான, சத்தான ரெடி ஜூஸ் இது.

தேவையான பொருட்கள் :

நீராகாரம் - இரவு சாதத்தில் சிறிது நீர் ஊற்றி வைத்தால் கிடைக்கும்.
மோர் - நன்கு கடைந்த மோர்,
இஞ்சி - சிறிதளவு,
பச்சை மிளகாய் - 1 (அ) 2,
கருவேப்பிலை, கொத்துமல்லி சிறிதளவு - இவைகளை மிக்ஸியில் அரைத்து விழுதாக்கினால் இதன் சத்து வீணாகாது.
உப்பு - சிறிதளவு,



நீங்கள் ரயிலில் பயணம் செய்கிறீர்களா? - ஒரு வேண்டுகோள்

சமீபத்தில் பாம்பேயில் பெண்கள் ரயில் பெட்டியில் வெடித்த வெடிகுண்டினால் எண்ணற்ற அப்பாவி பெண்மணிகள் உயிர் நீத்த செய்தி நம் அடி மனத்தில் ஆழ்ந்த துயரத்தையும், மனதில் ஒருவித பயத்தையும் ஏற்படுத்தியுள்ளது. பாம்பேயில் நடந்த நிகழ்ச்சி வேறு எந்த இடத்திலும் எப்போது வேண்டுமானாலும் நடக்க வாய்ப்பு உள்ளது.

இதுபோன்ற விபத்துக்களிலிருந்து நம்மை ஓரளவு காப்பாற்றிக் கொள்ள வேண்டிய நிலையில் நாம் இருக்கிறோம். அதாவது ரயிலில் புறப்படும் இடத்தில் ஏறுபவர்கள் ஒரு நிமிடம் செலவழித்து, இருக்கைக்கு கீழே குனிந்து ஏதாவது அந்நியப் பொருள் தென்படுகிறதா என்று கட்டாயம் பார்க்க வேண்டும். ஏதாவது மனதிற்கு ஐயத்தை உண்டு செய்யும் விதத்தில் தென்பட்டால் உடனடியாக மற்றவர்களை எச்சரிப்பதுடன், ரயில்வே ஸ்டேஷனுக்கு உடன் தகவல் கொடுக்க வேண்டும்.

நடு வழியில் ஏறுபவர்கள் கூட்டத்தில் இதைக் கவனிக்க இடம் இருக்காது. அலுவலக நேரங்களில் கீழே குனியக் கூட இடம் இல்லை. எனவே, முதலில் ஏறுபவர்களும், பின்னால் இறங்குபவர்களும் இதற்காக ஒரு நிமிடம் செலவழித்துக் கவனித்தால், பெரிய விபத்துக்களைத் தவிர்க்கலாம்.

இதைப் படிக்கும் ஒவ்வொருவரும் தங்கள் பெண்ணுக்கோ, தோழிக்கோ, பக்கத்து வீட்டில் ரயிலில் பயணம் செய்யும் குழந்தைகளுக்கோ, தன் கணவருக்கோ ஒவ்வொருவருக்கும் தெரிவிக்க வேண்டுகிறேன். மேலும் கூட்டம் இல்லாத நேரத்திலும் அனைவரும் கவனமாகச் செயல்பட வேண்டும்.

காலை முதல் மாலை வரை செல்லும் அனைத்து ரயில்களையும் ரயில்வே போலீஸ் மட்டும் கவனிக்க இயலாது என்பதால் நம்மை நாமே பாதுகாத்துக் கொள்வது அவசியம் என்பதை நாம் உணர வேண்டும்.

- ஆர். இந்திரா

வெள்ளரிக்காய், மாங்காய் - கேரட் துருவலில் துருவி வைத்தல்.

செய்முறை :

நீராகாரம், மோர், அரைத்த விழுது இவைகளை ஒன்றாகக் கலந்து கடுகு, பெருங்காயம் தாளித்து ஜில்லென்று மாங்காய், வெள்ளரித் துருவலுடன் பரிமாற தேவாமிர்தம் போல் இருக்கும். உடலுக்கும் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

- துளசி சுவாமிநாதன், மறைமலைநகர்.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

அஷ்டாவதானி ஜூஸ்

தேவையான பொருட்கள் :

பேரீச்சம் பழ சிரப் தேன் கலந்தது - 1 பாட்டில் (500 கிராம்),
சப்போட்டா பழம் (நன்கு பழுத்தது) பெரிது - 2,
சுக்குப் பவுடர் - 50 கிராம்,
பார்லி பவுடர் - 50 கிராம் டப்பா (சின்னது),
பனங்கற்கண்டு - 150 கிராம் மணல் போல் சின்னதாக உள்ளது
ஏலக்காய்ப் பவுடர் - சிறிது,
வெல்லம் (அ) கருப்பட்டி - 50 கிராம்,
எலுமிச்சம் பழம் பெரிது - 1.

செய்முறை :

சப்போட்டா பழத்தைத் தோல் நீக்கி தண்ணீர் சேர்த்து மிக்ஸியில் நன்கு அரைக்கவும். ஒரு பாத்திரத்தில் 1 டம்ளர் தண்ணீர் விட்டு பேரீச்சம் பழ சிரப், சுக்குப் பவுடர், பார்லி பவுடர், பனங்கற்கண்டு, ஏலக்காய், வெல்லம் எல்லாம் போட்டு நன்றாகக் கலக்கி அரைத்த சப்போட்டா விழுதையும் சேர்த்து எலுமிச்சம் பழம் பிழிந்து ஒரு பாட்டிலில் விட்டு ஃப்ரிஜ்ஜில் வைக்கவும். தேவையான போது 1 டம்ளர் ஜூஸுக்கு 1 டம்ளர் தண்ணீர் சேர்த்துக் குடிக்கலாம். வயதானவர்களுக்கு இளம்சூடு வெந்நீரில் கலந்து கொடுக்கலாம். ஜீரண உறுப்பிற்கு மிகவும் சிறந்தது சுக்கு. பேரீச்சம்பழம், தேன் இரும்புச் சத்து உள்ளது. பனங்கற்கண்டு, பார்லி உடம்பிலுள்ள துர்நீரை அகற்றி ஊளைச் சதையைக் குறைக்கும்.

- மல்லிகா மணி, சென்னை - 41.

மிக்ஸி இருக்கக் கவலையேன்?!

அம்மி, கல்லுரல் செய்ய முடியாத சில வேலைகளை மிக்ஸி செய்கிறது. மிக்ஸி அருமையாகவும், நேர்த்தியாகவும் சில வேலைகளைச் செய்து, நம் சமையலுக்கு மிகவும் உதவுகிறது.

- ரவை தோசைக்குக் கரைப்பது சிரமம். கையால் கரைத்தால் கொஞ்ச மாவது கட்டி தட்டும். சிலருக்குக் கையால் கரைத்தால் பிடிக்காது. மிக்ஸி இருக்கக் கவலை ஏன்? மிக்ஸியில் தயிர், அரிசி மாவு, ரவை, மைதா, கடலைமாவு, உப்பு எல்லாம் போட்டு அரைக்கவும். தேவையான அளவு நீர் விட்டுக் கரைக்கவும். மெல்லிய, கரகர தோசை சூப்பராக வரும். ஒரு கட்டி கூட இருக்காது.

- ரவை பூரி மிக்ஸி இருந்தால் செய்வது மிக மிக எளிது. ரவையை ஒரு கிளாஸ் எடுத்துப் பாலில் ஊறவைத்து, மிக்ஸியில் நைசாக அரைக்கவும். பின் மைதா, 2 ஸ்பூன் நெய், உப்புப் போட்டுப் பிசையவும். இப்போது பூரி செய்யுங்கள். வெள்ளை வெளேர் என்ற சலவை பூரி நெய், பால் வாசனையோடு சூப்பராக இருக்கும். உப்பிய பூரி உப்பியபடியே 'கிரிஸ்ப்' ஆகவும் இருக்கும்.



- பூரி லாடு, ரவை கொழுக்கட்டை (எண்ணெயில் பொரிப்பது), ஜீரா போளி இவை செய்ய ரவையைப் பிசைந்து, கல்லுரலில் இடிப்பார்கள். கல்லுரல், அம்மியெல்லாம் இல்லையே இப்போது. ஆகவே எல்லோரும் இப்போது மைதாவில் செய்கிறார்கள். ஆனால் ரவையில் செய்யும் 'கிரிஸ்ப்' வருவதில்லையே! ரவையைத் தண்ணீர் (அ) பாலில் ஊறவைத்து, மிக்ஸியில் அரைத்துப் பின் தேவையான அளவு மைதா கலக்குங்கள். இனி எல்லா ரவையில் செய்யும் பண்டங்களும் செய்யுங்கள். முழு ரவையில் செய்தது போலவே அருமையாக வரும்.

- க. பருப்புப் போளி மிக்ஸியில் செய்தால் மிக மிக இனிப்பாக வரும். லேசாக வறுத்து, முக்கால் வேக்காடு வேகவிட்ட கடலைப் பருப்பை வடிகட்டி, மிக்ஸியில் பொடிக்கவும். பஞ்சு போல மிருதுவாகப் பொடிபடும். தேங்காயையும் துருவிப் பொடியாக்கவும். பொடியாகச் செய்யப் படுவதால், வெல்லத்தைப் பொடித்து, கடலைப் பருப்பு பொடிக் கலவையில் சேர்க்கவும். தளர்ந்து போகும் என்ற கவலையில்லாமல், வெல்லம் தேவைக்குக் கொஞ்சம் அதிகமே சேர்க்கலாம். நல்ல இனிப்பான, சூப்பர் போளி கிடைக்கும்.

- இட்லி, தோசைக்கு அரைத்து 5-6 நாட்கள்

ஆகிவிட்டதென்றால் கொஞ்சம் அடி மாவு கல்லு போல இருக்கும். கால் கிளாஸ் உ. பருப்பை ஊறவைத்து, மிக்ஸியில் ஐஸ் வாட்டர் விட்டு அரைக்கவும். அரைத்த விழுதை எடுத்து, வெண்ணெய் எடுக்கும் பிளேடைப் போட்டு நான்கு சுற்று சுற்றவும். மாவு வெள்ளை வெளேர் என்று வரும். இட்லி மாவில் கலந்தால் சூப்பர் இட்லி, தோசை மாவு ரெடி.

■ கிரைண்டரில் அரிசி, உளுந்து நிறைய அரைக்க வேண்டும். ஆனால் நேரம் கொஞ்சமாகவே இருக்கு. என்ன செய்ய? மிக்ஸியில் உளுந்தை மசிய அரைத்துப் பின் கிரைண்டரில் போட்டு பந்து பந்தாக அரைப்பதற்குள் ஊறவைத்த அரிசியை மிக்ஸியில் அரைக்கவும். கிரைண்டரில் அரிசி - உளுந்து அரைக்க 2 மணி நேரம் தேவை என்றால் இவ்வாறு அரைக்க அரை மணி நேரம் போதும்.

■ சிலருக்குக் கையால் புளி கரைக்கப் பிடிக்காது. கத்தி, பிளேடால் விரல்கள் கிறப் பட்டிருந்தாலும் புளி கரைக்க இயலாது. கை எரியும். சுடுநீரில் புளியை ஊறவைத்து, மிக்ஸியில் அரைத்து, வடிகட்டி குழம்பு, ரசம், கூட்டு செய்யவும். தேவைக்குச் (கையால் கரைக்க எடுக்கும் அளவிற்கு) சற்றுக் குறைவாகவே புளி போட்டால் போதும்.

■ கடையில் வாங்கி வந்த இட்லி மாவா? மிக்ஸியில் கொஞ்சம் அரைத்து விட்டு டிபன் செய்யுங்கள். உங்கள் இழுப் புக்கு மாவு ஒத்து வரும்.

■ ஆரஞ்சு ஜூஸ் போடப் போகிறீர் களா? தோலுரித்து, சுளையில் உள்ள கொட் டைகளை மட்டும் நீக்கி சுளையோடு அரைக் கப் போடுங்கள். கறி வடிகட்டியில் வடிகட் டுங்கள். கடை ஜூஸ் போல திக்காக வரும். சத்து அதிகம். ஜூஸும் இரண்டு பங்கு கிடைக்கும்.

■ பருப்பு முக்கால் வேக்காடுதான் வெந்துள்ளதா? கவலைப்படாதீர்கள். அப் படியே சாம்பார், ரசத்தில் போட்டு பருப்பை சாம்பாரில், ரசத்தில் திருதிருவென விழிக்க விடாதீர்கள். மிக்ஸியில் பருப்பைப் போட்டு அரை நிமிடம் சுற்ற விடுங்கள். சூப்பராகி விடும் பருப்பு - சமையலுக்குத்தான்.

■ குக்கரில் வேகவைத்த கீரையைச்

சற்று ஆறியதும் அரை நிமிடம் மிக்ஸியில் அரையுங்கள். இப்போது கூட்டு செய்யுங்கள். குழந்தைகளெல்லாம் அள்ளி, அள்ளிச் சாப்பிடும்.

■ தேங்காய்ச் சில்லு, சில்லாக உடைந்து விட்டதா? மேலே உள்ள சிகப்புக் கலரைக் கத்தியால் சுரண்டி விட்டு மிக்ஸியில் போடுங்கள். நாலு சுற்று சுற்ற விடுங்கள். சூப்பர் தேங்காய்த் துருவல் ரெடி. (வெள்ளையாக).

■ மிக்ஸியில் வெண்ணெய் எடுப்பது மிக மிக எளிது. ஏடுகளைப் பிரித்து ப்ரிஜ்ஜில் வைத்து, வெளியே எடுத்து ரொம்பவும் சில்லிப்பு இல்லாமல் ஆக்கி இப்போது மிக்ஸியில் போட்டுச் சுற்றுங்கள். (வெண்ணெய் பிளேடைப் போட்டு) நிமிடத்தில் வெண்ணெய் உருண்டோடி வரும். மிதமான சில்லிப்பு போதும்.

■ கூட்டு, குழம்பு, மோர்க் குழம்பு எதற்கு அரைக்க வேண்டுமானாலும் முதலில் நீர் விடாமல் பொடி போல் அரைத்துக் கொள்ளவும். நன்றாகப் பொடிபட்டதும் பின் நீர் விட்டு அரைக்கவும். மை போல வேகமாக அரைபட்டு விடும்.

■ பருப்புசிலி, ஆமை வடை இவைகளுக்கு அரைக்கத் தண்ணீரே விட வேண்டாம். ஊறவைத்தவைகளைக் கழுவி வடிகட்டி, பொடித்துக் கொள்ளவும். தண்ணீர் விட்டு அரைத்தால் கொரகொரவென அரைப்பது கடினம். கொரகொரவென பொடித்து, பின் தட்டில் கொட்டி உப்புப் பொடி, மிளகாய்த் தூள், மஞ்சள் தூள், பெருங்காயத் தூள் சேர்த்துக் கலக்கவும். தேவையானால் தண்ணீர் சிறிது சேர்த்துக் கொள்ளலாம். நினைத்தது நினைத்தபடி செய்ய முடியும்.

■ கொழுக்கட்டை மாவு கட்டி தட்டி விட்டதா? மிக்ஸியில் ஒரே ஒரு ஓட்டு ஓட்டுங்கள். ஓடி விடும் கட்டிகள்.

■ பச்சடிக்கு சில நேரமில்லையா? மிக்ஸியில் காய்களை நறுக்கிப் போடுங்கள். ஒரே ஒரு சுற்று சுற்றுங்கள். சீவப்பட்டது போல் காய்கறி ரெடி.

■ இனிப்பு (அ) கார புட்டு செய்கிறோம் அல்லவா? பச்சரிசி (அ) புழுங்கலரிசி இடித்த மாவை, சலித்து வறுப்போம். பின் திரும்பவும் சலித்து இனிப்புக்குக் கேசரிப் பவுடர் (அ) மஞ்சள் பொடி கலந்த தண்ணீரும், காரத்திற்கு உப்பு கலந்த தண்ணீரும் தெளித்துப் பிசறுவோம். அதை அப்படியே வேகவிட்டால் கொஞ்சம் கட்டித் தட்டிப் போகும். பிறகு கட்டிகளை உதிர்க்க ஒரு வேலை - பெரிய வேலை செய்ய வேண்டி வரும்.

ஆனால் மிக்ஸியின் சின்ன பாத்திரத்தில் பிசறிய புட்டு மாவை அரை நிமிடம் சுற்ற விட்டால், பொலபொலவென உதிர்ந்து விடும். எல்லா மாவுகளையும் அப்படியே செய்து பின் வேகவிடவும். மிக்ஸியில் மாத்திரமே இப்படிச் செய்ய முடியும். சேம்பிளுக்குக் கூட ஒரு கட்டி கூட இல்லாமல் சூப்பர் புட்டு சாப்பிட சுகமாய் இருக்கும்.

'எப்படி இத்தனை சாஃப்டாக செய்தீர்கள்?' என்று கேட்காமல் யாரும் சாப்பிட மாட்டார்கள்.

— கமலா

சிறிய பிரிட்ஜ் வைத்திருப்பவர்கள் நிறையப் பொருட்களை உள்ளே வைக்க இயலவில்லை என்ற கவலை வேண்டாம். தொக்கு வகைகள், உலர் சட்னி வகைகள், பொடி வகைகளைச் சிறு சிறு பிளாஸ்டிக் கவரில் போட்டு ரப்பர் பேண்டால் கட்டி பக்கக் கதவில் செருகி வைத்தால் எளிதில் எடுத்துக் கொள்ள வசதியாக இருக்கும். இடமும் தாராளமாக இருக்கும்.

- பி. ருக்மணிபாய்




எனக்கொரு
தாய்மடி
கிடைக்குமா?



4

"பெண்கள் வேலைக்குப் போகும் அநாசாரம் நம்முடைய கலாசாரத்தில் கிடையாது. மனு சாஸ்திரம் என்ன சொல்கிறது என்றால் பெண் என்பவள் தனது ஜீவிதத்திற்கு சம்பாதித்து சாப்பிடக் கூடாது. திருமணம் ஆகும் வரை அவள் தன் பெற்றோர்களையும், சகோதரர்களையும் அண்டி வாழ வேண்டும். பிறகு கணவனையும், பிள்ளைகளையும் அண்டி வாழ வேண்டும். இது பெண்ணடிமைக் கொள்கையுமில்லை. மனு பெண்ணை உயர்வாகவே போற்றுகிறார். தனது தகுதிகளுக்கு ஏற்ற கணவனைத் தந்தை மணமுடித்துக் கொடுக்காமல், ஒரு மோசமான வரனைத் தேடிக் கொண்டு வரும்பட்சத்தில், அந்தப் பெண் திருமணம் செய்து கொள்ளாமல் கன்னியாகவே இருக்கலாம் என்று மனு சாஸ்திரம் சொல்கிறது. மேலும் வீட்டுக்கு வந்த மருமகளை மாமியாரும், நாத்தனார்களும் கொடுமைப்படுத்தினால் அந்த வீட்டில் மகாலக்ஷ்மி வாசம் செய்ய மாட்டாள் என்கிறது மனுதர்மம்."

கன்னென்று கோபம் உச்சி மண்டையைத் தாக்க லலிதா பாதியில் எழுந்தாள். சாஸ்திரிகள் 'போகாதே! உட்கார்' என சைகைக் காட்டினார். அவ்வளவு பெரிய கூட்டத்தில் அவர் தனக்கு மட்டும் சைகை காட்டியது கூச்சத்தை ஏற்படுத்த லலிதா கட்டுப்பட்டாள்.

சந்திரசேகர சாஸ்திரிகள் பெரிய வைதீகர். வேதம் முழுவதும் கற்றவர். இவர் மேற்பார்வையில் கந்தகிரியில் ஒரு வேதபாடசாலை நடைபெறுகிறது. ப்ரும்மஞானி என்ற பட்டம் காஞ்சிப் பெரியவர் ஆசீர்வதித்துக் கொடுத்த சிறப்பு. மாதத்தில் இருபது நாள் உபன்யாசம் என்று வெளியூர்களுக்குப் போய் விடுவார். இவர் கொண்டு கொட்டும் பணத்தை நிர்வகிக்க வீட்டில் ஒரு கும்பல் காத்திருந்தாலும் சாஸ்திரிகள் மட்டும் இன்னும் தன் தன்மையைப் பணத்தில் இழந்து விடாமல் இருக்கிறார். அதே ஒல்லியான தேகம்; பஞ்சகச்சம்; குடுமி; விபூதி; ருத்ராட்சக் கொட்டை; மேல் அங்கவஸ்திரம்; கனிவு சிந்தும் புன்னகை. வரும் வருமானத்தில் பாதி வேத பாடசாலைக்குப் போயாக வேண்டும் என்று பிடிவாதம். இவரையும் இவர் பையன் குமாருக்கு ட்யூஷன் சொல்லிக் கொடுப்பது மூலம் தான் பழக்கம். லலிதாவின் சிரிப்பு சட்டென்று அடுத்தவர்களைப் பற்றிக் கொள்ள அவளுக்குப் பழக்கமானவர்கள் அதிகம்.

"மஹாபாரதத்தில் வருவதைப் போலப் பெண்கள் எந்தப் புராணத்திலும் உயர்வாகச் சித்திரிக்கப்படவில்லை. பாண்டு, திருதராஷ்டிரன், விதுரன் இவர்களுடைய பிறப்பு ராஜ ரத்தமாக இல்லாமல் ரிஷி ரத்தமும், ராணி ரத்தமும் கலந்தது. பெண்களுக்கும் வம்சாவளியில் சரிபாதி பங்குண்டு என்பதை இப்பொழுது ஜீன் மருத்துவத்தில் நிருபிப்பதை அப்பொழுதே வியாசர் மகாபாரதத்தில் கூறி விட்டார்."

சாஸ்திரிகள் உபன்யாசம் முடிக்கும்பொழுது மணி

சத்தியப்ரியன்

எட்டைத் தொட்டு விட்டது.

"ஏது இந்தப் பக்கம்?" மைக்கில் கத்தி, கத்தி சாஸ்திரிகளின் குரல் மேல் ஸ்தாயியில் தான் இருக்கும். கணீர் குரல்.

"தெரிஞ்சவரைப் பார்க்க வந்திருந்தேன்."

"திரும்பி விட்டுக்குத்தானே போகப் போற?"

"ஆமாம்."

"என்னைக் கூட்டிண்டு போக கார் வர்றது. அதிலேயே போயிடலாம். சுந்தரம்! இவளும் எங்க ஏரியா பொண்ணுதான். இவளும் என்னோட காரில் வர்றதில் உனக்கு ஆட்சேபணை இல்லியே" பக்கத்தில் நின்றவரிடம் கேட்டார்.

"பேஷா வரட்டுமே ஸ்வாமி" என்றார் சுந்தரம் என்பவர்.

"நான் இந்தூர்க்காரனா இருந்தாலும் பாதி நாள் வெளியூர் போயிடறேன்னோல்லியோ, இவாளுக்கெல்லாம் வருத்தம். கண்டிப்பா இந்த ஆடிப் பண்டிகைக்கு முருகன் கோவில்ல நீங்கதான் உபன்யாசம்னு சொல்லி செக் கொடுத்துட்டார். எவ்வளவுடா சுந்தரம் செக் அமவுண்ட்? இருபதாயிரமா? நீங்க கொடுக்கற இருபதாயிரத்தில் நாற்பது பெர்ஸன்ட் டாக்ஸ். எல்லாம் நல்லதுக்குத்தான் போ. ஆடிப் பண்டிகை ரொம்ப விசேஷம் தெரியுமா? அம்பாள் ஈஸ்வரனை அடைய ஊசி முனையில் தபஸ் பண்ணினதா ஐதீகம்."

"ஆண் வர்க்கம் உருவாக்கிய புராணங்கள்" என்றாள் லலிதா தாங்க முடியாமல்.

"என்ன குழந்தே சொல்றே?"

"பெண்கள் இரண்டாம் பட்சம் என்ற நினைப்பு நமக்குப் போகவே செய்யாதா? அகலிகை, இந்திரன் இரண்டு பேருமே தவறு செய்தவர்கள்தான். அகலிகை ஏமாற்றப்பட்டு தவறு செய்தவள். இந்திரன் பண்ணினது அயோக்யத்தனம். அகலிகைக்குக் கடைசி வரை குற்ற உணர்ச்சியும், கழிவிரக்கமும் தான் மிஞ்சியது. ஆனா இந்திரனுக்கு அவனுடைய பழி யாகங்கள் மூலம், தவத்தின் மூலமும் நிவர்த்தி செய்யப்பட்டு அவனை மீண்டும் தேவர்குலத் தலைவனாக்கியது. விஸ்வாமித்திரனும், மேனகையும் அப்படித்தான். மோக வசப்பட மேனகை சபிக்கப்பட்ட பெண்ணாகவும், தவவலிமையால் விஸ்வாமித்திரருக்கு பிரும்மரிஷி பதவியும் கிடைத்தது. ஏன்? ஏன் பெண்கள் பிரும்மத்தைத் தேட அனுமதிக்கப்படவில்லை? ஏன் பெண்களை வேதம் படிக்க விடவில்லை? ஏன் பெண்கள் தவம் செய்ய அனுமதிக்கப்படவில்லை?"

"அவர் விற்பன்னரம்மா. அவரிடம் இப்படிப் பேசுவது தவறு" என்றார் சுந்தரம்.

"பரவால்ல. பேசட்டும். வெறுமே தலையாட்டிச் சிரிக்கறவாளை விட உன்னைப் போல் கேள்வி கேட்பவர்கள் மேல். சரி! நீ என்ன நினைக்கற? ஏன் பெண்கள் குறிப்பிட்ட எல்லைக்குள் நிறுத்தி வைக்கப்பட்டுள்ளார்கள்?"

"மிகப் பின்னோக்கிப் பார்க்கும்பொழுது மனிதன் வாழ்தல் என்ற கட்டாயத்தின் பெயரில் தனக்குப் போட்டியாக இருந்த மிருகங்களை விரட்டத் தொடங்கினான். உத்யோகம், வியாபாரம் என்று எல்லாவற்றிலும் அவன் போரிடும் கட்டாயம் நேர்ந்தது. அவனுடைய புறவாழ்வு முழுவதும் போராட்டம் மிகுந்ததாயிற்று. பெண்களுக்கு உரிய கல்வியும், சம உரிமையும் கொடுக்க நேர்ந்தால் ஆணின் இயல்பான ஆதிக்க வெறி காரணமாக, அக வாழ்விலும் பெண்ணை ஜெயிக்க அவளுடன் போரிட வேண்டும். எனவேதான் பெண்ணை இரண்டாம்பட்சமாகவே நடத்தி வந்திருக்கிறான்."

"அப்படி எனில் அவனது அகவாழ்வும் போராட்டம் மிகுந்ததாக மாற வேண்டுமா?

"மனிதனின் அடிப்படை எண்ணமான ஆதிக்க வெறியே தவறு என்பேன். இதில் அகம் என்ன? புறம் என்ன?"

"இது உதோப்பிய சிந்தனை" என்றார் சுந்தரம்.

"நம்முடைய நல்ல சிந்தனைகளை நடைமுறைப்படுத்த முடியாமல் போவது நமது துரதிர்ஷ்டம்."

இதற்குள் சந்திரசேகர சாஸ்திரிகளின் வீடு வந்து விட்டது.

சாஸ்திரிகள் "உன்னே வந்துட்டு போம்மா குழந்தே. குமாரையும், என் பார்யாளையும் பார்த்தா மாதிரி இருக்கும்" என்றதும் லலிதா இறங்கினாள்.

கான்வாஸ் ஷூக்களை வாங்கியவுடனேயே அதன் மீது லேசாக க்ளியர் வார்னிஷ் பூசி விடுங்கள். நீண்ட நாட்கள் உழைக்கும். சுத்தப்படுத்துவதும் எளிது.

- உஷா



சொல்ல வேண்டியதை மெதுவாக, கனிவாகச் சொல்ல முடிவது எப்பொழுதும் வலிமையின் அடையாளம். கடுமையான வார்த்தைகளைக் கொட்டுவது எப்பொழுதும் பலவீனத்தின் அடையாளம்.
- ஸ்ரீஅரவிந்தர்; தகவல்: பா. குணா



"நல்ல பாயிண்டா ஆர்க்யூ பண்ணினீங்க. பொங்கல் சமயம் உங்க 'லெக்சர்' ஒண்ணு ஏற்பாடு பண்ணலாமா?" என்றார் சுந்தரம்.

"அம்மாடி." லலிதா கூவிவிட்டாள்.

"உத்தரவு தரணும். நான் கிளம்பிக்கறேன்" என்றார் சுந்தரம்.

"சந்தோஷம்" என்று சொல்லி அவரை அனுப்பிய பிறகு, "இது யார் தெரியுமோ பொண்ணே? மாடர்ன் ஸ்பின்னிங் மில்ஸ் எம்டி." என்றார். அவர் குரலில் 'பார்த்தியா எவ்வளோ பெரிய ஆள்' என்ற ஆச்சரியம் மிகுந்திருந்தது.

"மீனாட்சி! யாரு வந்திருக்கா பாரு! லலிதாம்பா!" என்று முழக்கினார். பெயர் உச்சரிப்பில் கூட ஒருவருடைய வயதை நிர்ணயித்து விடலாமோ?

குமார் வெளியில் வந்து இணக்கமாகச் சிரித்தான். இவனுக்குத்தான் லலிதா கணக்குச் சொல்லிக் கொடுத்தாள். படிக்கும் பையன் என்றாலும் கூடுதலாகப் படித்தால் என்ஜினியரிங் படிப்புக்கு மற்ற பசங்களுடன் கூடுதலாகச் சண்டை போட முடியும் என்று லலிதா வந்தாள், சொல்லிக் கொடுக்க.

மீனாட்சி அம்மாள் அதே வாஞ்சைச் சிரிப்புடன் வெளியில் வந்து வாய் நிறைய "வா" என்றார். நாற்பது வயதின் அடையாளமாக, கண்ணாடி பாதை காட்டிக் கொண்டிருந்தது.

"குமார்! டீச்சரை நமஸ்காரம் பண்ணிக்கோ" சந்திரசேகர சாஸ்திரிகள் கட்டளையிட்டார்.

"ஐயோ! வேண்டாம்" லலிதா பதறினாள்.

"சும்மா இரு. என்னிக்குமே குருவந்தனம் ஷிஷ்யனுக்கு நல்லது. ப்ளஸ்டூவில் கணக்கில் என் பையன் தொண்ணூத்து ஏழு பெர்ஸன்ட் எடுத்து இன்னிக்கு என்ஜினியரிங் போக முடிஞ்சதுன்னா அதில் உன் பங்கும் பாதிக்குப் பாதி உண்டு."

குமார் கூச்சம் பார்க்காமல் காலில் விழுந்து வணங்கினான்.

"லலிதா உள்ளே வா."

சாஸ்திரிகள் அவளை பூஜை அறைக்கு அழைத்துச் சென்றார். காலங்காலமாய் ஆகி வந்த சாலிக்ராமம். செப்புத் தகட்டில் சில யோக சக்கரங்கள். ஸ்பெஷலாக பிரதிஷ்டை செய்யப்பட்ட கற்பிள்ளையார். ஸ்படிக லிங்கங்கள் ஐந்து, என பூஜை அறையே கோவில் மாதிரி இருந்தது.

"இந்தா கணபதி ஹோம ப்ரசாதம்" அவள் நெற்றியில் கருமையாகத் தீட்டி விட்டார்.

"பொம்மனாட்டிகள் வேலைக்குப் போகக் கூடாதுன்னு சொன்னது நோக்குப் பிடிக்கலியா?" என்றார்.

"எனக்குப் பிடிக்கறது பிடிக்கலைங்கறது இருக்கட்டும். ஏன் வேலைக்குப் போகக் கூடாதுங்கறீங்க?"

"ஏன் வேலைக்குப் பெண்கள் போறா?"

"பொருளாதார மேம்பாட்டை ஏற்படுத்தும் ஒரு வாழ்க்கை."

"ஃப்ரீ ஃப்ரம் எகானாமிகல் பர்டன்ஸ்னு சொல்ற இல்லியா?"

"ஆமாம்."

"எந்த வாழ்க்கை பொருளாதாரச் சுதந்திரம் பெற்றது? எண்ணூறு ரூபாய் சம்பளக்காரனுக்கு இன்னும் இருநூறு ரூபாய் கூடுதலா கிடைச்சா ஒரு மிக்ஸி வாங்க மாட்டோமான்னு தோணும். ஆயிரம் ரூபாய் சம்பளக்காரனுக்கு சம்பளம் ஆயிரத்து ஐநூறு இருந்தா டீவி வாங்க முடியுமேன்னு வரும். அடுத்தவனுக்கு ஃப்ரிட்ஜ். அடுத்தவனுக்கு வாஷிங் மெஷின். ஏன்னு கேட்டா இதெல்லாம் நித்ய வாழ்க்கைக்கு அவசியம்னு வாதிப்போம். விஞ்ஞானமும், பொருளாதாரமும் நமக்கு எளிமையைக் கத்துக் கொடுக்கவில்லை."

"ஒத்துக்கறேன். என்னுடைய தெளியாத சந்தேகம் சில இருக்கு."

"என்ன?"

"மனு சாஸ்திரம் பெண்ணின் நிலை பற்றி என்ன சொல்கிறது?"

"பெண் சார்ந்து வாழ வேண்டும். தந்தையை; சகோதரனை; புருஷனை; பிள்ளையை."

"இதோட உட்பொருள் என்ன?"

கடுமையான மாதவிடாயின்



பிடியில் உங்கள் வாழ்க்கை இருக்கிறதா? கவலையை விடுங்கள்!



சமாளிக்க முடியாத கடுமையான மாதவிடாய் பிரச்னைக்கு 30 நிமிட எளிய சிகிச்சை மூலம் தீர்வு காணமுடியும்.

மிக அதிகமான மாதவிடாய் ரத்தப்போக்கு மெனோரானா எனப்படும். உலகெங்கிலும் உள்ள பெண்களில் 5ல் ஒருவருக்கும் அதிகமானோர் இந்த பிரச்னையால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். இருந்தும் மெனோரானா பிரச்னை இருக்கும் பெண்களில் பாதிபேர் அதற்கான சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்வதில்லை. ஏனென்றால் மாதவிடாய் இரத்தப் போக்கை சராசரியாக 86% வரை குறைக்கும் என்று நிரூபிக்கப்பட்ட எளிய சிகிச்சை முறை ஒன்று இருப்பது அவர்களுக்கு தெரியாது. கைனேகேர் **தெர்மாசாய்ஸ் யூட்டரின் பலூன் தெரப்பியால்** (Thermachoice Uterine Balloon Therapy) கருப்பையிலுள்ள சவ்வுத்திரைக்கு சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. இந்த சிகிச்சை பாதுகாப்பானது. மேலும் ஆற்றல் மிக்கது என்பதால், பெரும்பான்மையான பெண்களின் அமோக வரவேற்பை பெற்றுள்ளதாக ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. 96% பெண்கள் இந்த சிகிச்சை எடுத்ததிலிருந்து குறைந்தபட்சம் மூன்று ஆண்டுகள் வரை எந்த பிரச்னையும் இல்லாமல் திருப்தியாக இருக்கிறார்கள். இந்த 30 நிமிட ஒரே முறை சிகிச்சைக்கு மருத்துவமனையில் தங்க வேண்டியதில்லை. பெரும்பான்மையானவர்கள் அடுத்த நாளே அலுவலக வேலையிலோ அல்லது வீட்டு வேலையிலோ ஈடுபடுகின்றனர். மற்ற மருத்துவ முறைகளில் உள்ளது போல தெர்மாசாய்ஸ் உபயோகத்திலும் சில அசௌகரியங்கள் உள்ளன. உங்களுக்கு இந்த சிகிச்சை முறை ஏற்றதா என்று உங்கள் டாக்டரிடம் கேட்டு தெரிந்து கொள்ளவும்.

www.ControlHeavyPeriods.com/india

தெர்மாசாய்ஸ் சிகிச்சை

கடுமையான மாதவிடாயை கட்டுக்குள் வைத்திருக்கும்



மேலும் அதிக தகவல் அறிய எழுதுக:

Women's Health

499, அண்ணா சாலை, சென்னை - 600 018.
தொ: 434 5635/23/25/3530,
ஃபேக்ஸ்: 044-4346718.
செய்க: thermachoice@jnjin.jnj.com

Johnson & Johnson

"முழுமையான ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு தீர்வுகளால் பெண்களின் வாழ்க்கைத்தரத்தை மேம்படுத்துகிறது"

கடுமையான மாதவிடாயின் பிடியிலிருந்து நீங்கள் விடுபட கீழ்க்கண்ட மருத்துவமனைகளில் தெர்மாசாய்ஸ் (Thermachoice) சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது.

1) டாக்டர் கோபிநாத், உதவி பேராசிரியர், சூரியா மருத்துவமனை, 1/1, அருணாசலம் சாலை, சாலிக்கிராமம், சென்னை-600 093. ✆ : (044) 3761750/51/53. Cell : 98410 28782.

2) டாக்டர் தங்கம் வர்மா Institute of Reproductive Medicine, 4A, டாக்டர் ஜெ. ஜெயலலிதா நகர், முகப்பேர், சென்னை-50. ✆ : (044) 6565513, 6565514.

3) டாக்டர் ராஜமஹேஸ்வரி, இன்கான்டினன்ஸ் கிளினிக், சி.பி. ராமசாமி சாலை, ஆழ்வார் பேட்டை, சென்னை-18. ✆ : (044) 4994739, 4992679.

4) டாக்டர் ஜெகநாத், பில்ரோத் மருத்துவமனை, 43, லக்ஷ்மி டாக்கீஸ் செனாய் நகர், சென்னை - 600 030. ✆ : (044) 6444070, 6440020.

5) டாக்டர் சுஜாதா, ஹன்டே மருத்துவமனை, லக்ஷ்மி டாக்கீஸ் சாலை, செனாய் நகர், சென்னை-30 ✆: (044) 6442517, 6449422.

6) டாக்டர் சாந்தா ஸ்ரீனிவாசன், ஸ்ரீஹரி மருத்துவ மனை, 106, புளியந்தோப்பு நெடுஞ்சாலை, பெரம்பூர் பேரிக்ஸ், சென்னை-600 012. ✆ : (044) 6673115, 6673161.

7) டாக்டர் கமலா செல்வராஜ், ஜி.ஜி. மருத்துவமனை 6E, நுங்கம்பாக்கம் நெடுஞ்சாலை, சென்னை-34. ✆ : (044) 8277563, 8277694.

8) பேராசிரியர் ஜெயா விஜயராகவன், ஸ்ரீ ராமச் சந்திரா மருத்துவ கல்லூரி, Deemed University Campus, போரூர், சென்னை-600 116. ✆ : (044) 4768403, Ext. 326.

9) டாக்டர் ஜெயலட்சுமி, விஷ்ணு Infertility Clinic, 10, மகாராஜா சூரியா சாலை, ஆழ்வார் பேட்டை, சென்னை-600 018. ✆ : (044) 4352178, 4341391. Cell: 98410 43413.

10) டாக்டர் ஜெயம் கண்ணன், 4, வேது குறுக்கு புனைட் இந்தியா காலனி, கோடம்பாக்கம், சென்னை-600 024. ✆ : (044) 4844718, 4728875.

11) டாக்டர் மிருதுபாஷினி கோவிந்தராஜன், ராமகிருஷ்ணா மருத்துவமனை, 395, சரோஜினி நாயுடு தெரு, மாவரம்- பாளையம், கோவை-44. ✆ : (0422) 213411, 200033.

12) டாக்டர் கிருஷ்டி கணபதி, ஷீலா மருத்துவமனை, 42, பவர்ஹவுஸ் சாலை, டாடா பேட், காந்திபுரம், கோவை-641012. ✆ : (0422) 498381, 498382, 498383.

13) டாக்டர் சுமா நடராஜன், ஜி. குப்புசாமி நாயுடு மருத்துவமனை, கோயம்புத்தூர். ✆ : (0422) 211000, 213501-507.

14) டாக்டர் ஜெயம் கண்ணன், கர்பரக்ஷாம்பிகை, Infertility Clinic, 8B, ராமராயர் தெரு, தென்னூர், திருச்சி-620 017. ✆ : (0431) 767070, 760387.

15) டாக்டர் செல்லம்மாள் அர்த்தநாரி, கோகுலம் மருத்துவமனை, மெயப் ரோட்ஸ், சேலம். ✆ : (0427) 44817176.

16) டாக்டர் ரேஷ்மிராவ், சேலம் பாலி கிளினிக், 128, புது எண், 66, ஓமலூர் ரோடு, சேலம்-636 007. ✆ : (0427) 312020, 314140.

17) டாக்டர் மகாலட்சுமி, சாய்ராம் ஐ.வி.எப். Infertility சென்டர், சுந்தரம் நர்சிங் ஹோம், சேலம். ✆ : (0427) 313200

18) டாக்டர் ஆக்னெஸ், ஜோசப் மருத்துவமனை, 25, சந்திரம் வீதி, பாளையங்கோட்டை-627 002. ✆ : (0462) 2580979/80.

19) டாக்டர் ஜி.ஜி. செல்வன், அன்னை வேளாங்கண்ணி நர்சிங் ஹோம், முருகன் குறிச்சி, பாளையங் கோட்டை-627 002, திருநெல்வேலி. ✆ : (0462) 2502043/44.

20) டாக்டர் சீதாலட்சுமி, கார்த்திக் நர்சிங் ஹோம், 37, எஸ்.டி.சி. காலேஜ் ரோடு, பெருமாள்புரம், திருநெல்வேலி-627 007. ✆: (0462) 2531777, 2530410, Cell : 98430 58457.

21) டாக்டர் மதுபாலா, லட்சுமி மருத்துவமனை, மதுரை சாலை, திருநெல்வேலி-627 001. ✆ : (0462) 2333830.

22) டாக்டர் அஜிதா சேகர், வசந்தம் ஹெல்த் சென்டர் பி.லிட்., டெனிசன் சாலை, நாகர்கோவில்-629 001. கன்னியாகுமரி மாவட்டம். ✆ : (04652) 22526. Cell : 98421 12009.

23) டாக்டர் ஜெய சேகரன் மருத்துவமனை, கே.பி. ரோடு, நாகர்கோவில்-629 003. கன்னியாகுமரி மாவட்டம். ✆ : (04652) 230019-21, 233905/06.

24) டாக்டர் இருதயராஜ், இருதயம் மருத்துவமனை பி. லிட்., மாட்டுச்சந்தை பின்புறம், நாகர்கோவில்-2, கன்னியாகுமரி மாவட்டம். ✆ : (04652) 241561, 240368, 244720.

25) டாக்டர் நாகேஸ்வரி, அவ்வை ஜானகி மருத்துவமனை, 43, சண்முகபிள்ளை, 2வது தெரு, அலகரடி, மதுரை-625 016. ✆ : (0452) 602033, 602283, 638344, 603946.

26) டாக்டர் ருக்மணி சௌரிராஜன், அனுராதா மெட்டர்னிடி சென்டர், 31, தண்டபாணி தெரு, தி.நகர், சென்னை - 600 017. ✆ : (044) 24343353

For more information on Thermachoice Uterine Ballon Therapy, please contact any of the above consultants.

தீவிரமான மாதவிலக்கின் பாதிப்பிற்கான சிகிச்சையில் தெர்மாசாய்ஸ் யுடெரின் பலூன் தெரப்பி பலன் பற்றி மேலும் அதிக தகவல் அறிய, தயவு செய்து மேற்குறிப்பிட்ட ஏதாவது ஒரு மருத்துவ நிபுணரை தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

"புரியலை. தெளிவாக் கேளு."

"அண்டி வாழுணும்னா பாதுகாப்பவனுக்கு சில தகுதிகள் இருக்கணும் இல்லியா?"

"ஆமாம்."

"பாதுகாப்பவன் அந்தத் தகுதிகளே இல்லாதிருக்கும்பொழுது அந்தப் பெண் என்ன செய்வாள்? சாமிகிட்ட வேண்டிக்கணுமா? முட்டிண்டு அழுணுமா? என்னை உதாரணமா எடுத்துக்குங்க. அப்பா சாராயம் குடிப்பார். சீட்டு விளையாடுவார். அரிசி வாங்கக் காசில்லாம எல்லாரும் அவர் கால்ல விழுந்து கெஞ்சுவோம். எனக்கு ரெண்டு அண்ணா! என்ன பிரயோஜனம்? ஒருத்தன் பெண்டாட்டி பேச்சைக் கேட்டுண்டு மாசச் செலவுக்கு முந்நூறு ரூபாய் கொடுக்கறான். அடுத்தவனுக்கு அப்பனை மாதிரியே எல்லா கெட்ட பழக்கமும் இருக்கு. என் வீட்டில் நான்தான் ஆம்பளை. நான் வெளியில் போய் வேலையும் பார்க்கணும். வீட்டில் சமைக்கவும் செய்யணும். அம்மாவுக்குப் புற்றுநோய் வந்தா மருத்துவச் செலவுக்கு பிச்சை எடுக்கப் போய் கண்டவன் மேலே கை போட..."

பாதியில் நிறுத்தி விட்டுக் குமுறி வெடித்தாள்.

"அம்மாடி லலிதா! லலிதாம்பிகா! என்னைப் பாரும்மா குழந்தே. அழப்படாது. என்ன நடந்ததும்மா?"

லலிதா அம்மாவின் புற்றுநோயில் ஆரம்பித்து கடைசியில் கோவர்த்தனனை சந்தித்தது வரையில் சொன்னாள்.

"ஈஸ்வரா!" சந்திரசேகர சாஸ்திரிகளின் ஒல்லியான தேகம் நடுங்கியது.

"யாரு பண்ணின புண்ணியமோ? பைசா வேணுன்னா லலிதா என் ஞாபகம் உனக்கு வரலியா?"

"எவ்வளவுன்னு உங்களால கொடுக்க முடியும்?"

"எவ்வளவு வேணும்?"

"இருபதாயிரம் வேணும்னா கொடுக்க முடியுமா?"

"பைத்தியம். முடியும்" அவருடைய பதில் அதிர்ச்சியை அளித்தது. சொன்னதோடு நிற்காமல், அலமாரியைத் திறந்து, அடுக்கி வைக்கப்பட்டிருந்த செக்-புக்கை எடுத்து, ஒரு செல்ஃப் செக்கை பூர்த்தி செய்து, லலிதாவிடம் நீட்டினார். இருபதாயிரம் ரூபாய்க்கான செக்.

"மாமிகிட்ட ஒரு வார்த்தை."

"அவள் ஒண்ணும் சொல்ல மாட்டா. இருந்தாலும் உன் மனசு சமாதானத்துக்குக் கூப்பிட்டுக் கேக்கறேன். மீனாட்சி!"

மீனாட்சி மாமி ஒரு ஸ்டெயின்லஸ் ஸ்டீல் தட்டில் முறுக்கும், மனோகரமும் கொண்டு வைத்து "எடுத்துக்கோ" என்றாள்.

"ஸாரி மாமி. நான் எதுவும் சாப்பிடும் மூடில் இல்லை."

"வர்றப்பவே கவனிச்சேன். முகம் வாடினாப்பல இருந்தது. என்ன சமாசாரம் குழந்தே?"

"இவ அம்மாவுக்குக் கான்ஸராம். வீடு, வீடாப் போய் யாசகம் கேட்கணும்னு லட்சிய வெறி வந்த பொண்ணுக்கு நாம ரெண்டு பேர் இருக்கறதே மறந்து போச்சு. முதல படியா நம்மாத்துப் படியை மிதிச்சிருந்தா முழுச் செலவையும் நான் ஏத்திண்டிருப்பேன். லேட்டா வந்ததாலே வெறும் இருபதாயிரம் மட்டும் கொடுக்கறதுன்னு இருக்கேன். நீ என்ன சொல்ற?"

"நான் ருக்மணியா கையைப் பிடிச்சு தடுக்க? குண்டோதரனுக்கே படியளந்த மீனாட்சியாக்கும்."

"உபன்யாசர் பெண்டாட்டி இல்லியோ? நேரா பதில் சொல்ல வராது. கிளைக் கதைகளோடதான் சொல்லத் தெரியும். சமாதானமாச்சா? வாங்கிக்கோ."

சட்டென்று அவர்கள் காலில் விழுந்து அழுது விட்டாள். கொடுத்த பணத்தை கடனாகக் கேட்டாள்.

"இது கடன் இல்லை. தானம். அது கூட வேண்டாம். என் பையனின் குருதட்சணையா வெச்சுக்கோ."

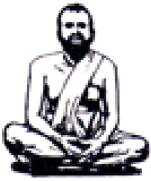
சில பூக்கள் மலர்வது தெரியாமல் பூத்து விடுகின்றன.

(தொடரும்)

பிஸிபேளாபாத்துக்கு சாதாரணமாக அரிசி, துவரம் பருப்பு சேர்த்துத்தானே செய்வோம்? ஒரு மாறுதலுக்கு அரிசிக்குப் பதிலாக அவலையும் (கெட்டி) து. பருப்புக்குப் பதிலாக பயத்தம் பருப்பையும் (வறுத்து) கிள்ளுபதத்தில் வேக வைத்து, கறிகாயுடன் செய்து பார்த்தேன். டேஸ்ட்டும் மணமும் அபாரமாக இருந்தது.

- சித்ரா





ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்

72, காமராஜ் சாலை, பழைய பெருங்களத்தூர்,
(வழி) தாம்பரம், சென்னை – 63. போன் : 22760612.
City Office No.7,முதல் மாடி, வேலு தெரு, மேற்கு மாம்பலம்,
(அயோத்யா மண்டபம் அருகில்) சென்னை – 33.போன் 23714942.



ஏழை மாணவர்களுக்கு உதவுங்கள்

பேரன்புடையீர், வணக்கம்!

நம் சக்தி பீடத்தின் சார்பில் கடந்த 14 ஆண்டுகளாக நடைபெற்று வரும் "ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண சேவா குருகுலத்தில்" தாய், தந்தையற்ற, திக்கற்ற மற்றும் வறுமை கோட்டின் கீழ் வாழும் 180 மாணவ மாணவிகளும் தங்கி படித்து வருகின்றனர்.

நாள்தோறும் இறைவழிபாடு, கூட்டு பிரார்த்தனை, பகவத்கீதை பாராயணம் ஆகியவைகளுடன், நல்ல கல்வி, காலை மாலை உடற்பயிற்சி ஆகியவைகள் அளிப்பதுடன், உணவு, உடை, தங்குமிடம் ஆகியவைகளும் இலவசமாக வழங்கப்பட்டு நல்ல முறையில் வளர்ந்து வருகிறார்கள்.

மேலும் **பகவான் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணர், சுவாமி விவேகானந்தர்** ஆகியோர்களின் உயர்ந்த லட்சியங்கள் போதிக்கப்படுவதுடன், சமுதாய சேவை பயிற்சியும் அளிக்கப்படுகிறது.

இக்குருகுலத்தின் பராமரிப்பு செலவு முழுவதும் நன்கொடையாளர்கள் அளிக்கும் உதவிகள் மூலம் மட்டுமே நடைபெற்று வருகிறது. ஆகவே தாங்கள் இப்புனிதப் பணிக்கு தங்களால் இயன்ற உதவியைச் செய்யும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

• காலை சிற்றுண்டி (180 பேருக்கு)	ரூ.	**1,000/-**
• மதிய உணவு	ரூ.	**2,000/-**
• இரவு சிற்றுண்டி	ரூ.	**1,000/-**
• இனிப்பு மற்றும் பால் வழங்குதல்	ரூ.	**1,000/-**
• ஒரு மாணவனுக்கு ஓராண்டிற்கு கல்வி உதவித்தொகை	ரூ.	**1,000/-**
• ஒரு மாணவனுக்கு பராமரிப்பு செலவு ஓராண்டிற்கு (உணவு, உடை, கல்வி)	ரூ.	**12,000/-**
• குருகுலத்தின் ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு	ரூ.	**2,00,000/-**

மேலும் தங்களின் பிறந்த நாள், திருமண நாள், குழந்தைகளின் பிறந்த நாள் தொழில்/வியாபாரம் தொடங்கிய நாள், மற்றும் இதர பண்டிகை நாட்களான தீபாவளி பொங்கல், கிறிஸ்துமஸ், ரம்ஜான் போன்றவைகளில் மாணவர்களுக்கு சிறப்பு விருந்து ஒன்றை அளித்து அவர்களுடன் மகிழ்ச்சியைப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம்.

தாங்கள் அளிக்கும் தொகை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்கிறோம். தங்கள் நன்கொடைகளை **ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்** என்ற பெயருக்கு **Cheque / DD / MO** மூலம் அனுப்பி வைக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

இறைவன் தொண்டில்

சுவாமி ஸ்ரீ ஸர்வாத்மானந்தர்

A. ராஜாபக்கிரிசாமி **MSc., MEd**

நன்கொடைகளுக்கு **80G** பிரிவின்படி வருமானவரி விலக்கு உண்டு.

கோடை காலமென்றால் வெயிலிலிருந்து சருமத்தைப் பாதுகாக்க பல வழிகளை-யும் தேட வேண்டும். பொதுவாக பார்லர்களில் செய்யப்படும் ஃபேஷியல்கள் பற்றியும், ஆயுர்வேத சிகிச்சையுடன் இணைந்த ஃபேஷியல்களைப் பற்றியும் கூறுகிறார் ஆயுர்வேத அழகுக் கலையில் பயிற்சி பெற்றவரும், 'இந்தியன் இன்ஸ்டிடியூட் ஆஃப் ப்யூட்டி தெரபி' மற்றும் அதனுடன் இணைந்து செயல்படும் அழகு நிலையத்தின் உரிமையாளருமான திருமதி. ஹசீனா சையத் -

ஆயுர்வேத சிகிச்சையில் ஃபேஷியல்கள்

"இந்த சீசனில் பழங்கள், காய்கறிகள் நிறையக் கிடைக்கும். பப்பாளி, திராட்சை, ஆரஞ்சு, ஆப்பிள், வாழைப்பழம், மாதுளம் பழம் போன்ற பழங்களைத் தனியாகவோ அல்லது 2, 3 வகைப் பழங்களின் கூட்டு சேர்த்தோ ஃப்ரூட் ஃபேஷியல்கள் பொதுவாக எல்லா பார்லர்களிலும் செய்யப்படுகிறது. இது இயற்கையான முறையில் சருமத்திற்கு ஊட்டமளித்து, இழந்த நிறத்தை மீட்டு, அதன் நிறத்தையும், அழகையும் பராமரிக்கச் செய்யும் முறை.



அதே போல வெள்ளரி, கோஸ், கேரட், (உதடுகளுக்கு பீட்ரூட், கண்களுக்கு உருளைக்கிழங்கு) - இப்படிக் காய்கறிகளையும் தனியாக அல்லது 2, 3 காய் வகைகளை ஒன்று சேர்த்து 'வெஜிடபிள் ஃபேஷியலு'ம் செய்வது உண்டு. பழ ஃபேஷியலில் கிடைக்கும் அதே நலன்கள் இதிலும் கிடைக்கும். இது பலவித பூக்களும் கிடைக்கும் காலம் என்பதால் மல்லி, ரோஜா போன்ற மலர்களைப் பயன்படுத்தியும் ஃபேஷியல் செய்வது உண்டு. மஸாஜ் செய்யப்படும் முறைகளும், தரப்படும் ஸ்ட்ரோக்குகளும் ஏறக்குறைய ஒன்று போலத்தான் இருக்கும்.

ஆயுர்வேத முறைப்படி செய்யும் ஃபேஷியல் எல்லோருக்கும் பொதுவானதாக - ஒன்று போல இருக்காது. சாதாரணமாகத் தரப்படும் ஃபேஷியல்கள் சரும வகைக்கேற்ப (சருமம் எண்ணெய்ப் பசை அதிகம் உடையதா? அல்லது உலர் சருமமா? இல்லை சாதாரணமான வகையா எனக் கண்டறிந்து அதற்கேற்ப) செய்வது வழக்கம். ஆனால் ஆயுர்வேத முறையில் இந்தச் சிகிச்சைகளைச் செய்து கொள்ள வரும் பெண்மணிக்கு அழகுடன், ஆரோக்கியமும் காக்கும் வகையில், உடல் பிரச்னைகள் தீரும் வண்ணம் பயன்படுத்தும் எண்ணெய் மற்றும் சாதனங்கள் அவர்கள் வாத, பித்த, கப ப்ரகிருதிக்கு ஏற்ப தேர்வு செய்யப்படும். தரப்படும் ஸ்ட்ரோக்குகளும் கூட ஒருவருக்கொருவர் மாறுபடும்.

அதிகமான உடல் உஷ்ணம் தணித்து குளிர்ச்சி தர இளநீர் கொண்டு ஃபேஷியல் செய்யப்படும். வாரம் ஒருமுறை என 7 வாரங்கள் தொடர்ந்து செய்ய பலன் தெரியும். இளநீருடன் உடல் தன்மை மற்றும் பிரச்னைகளுக்கேற்ப தேர்வு செய்யப்பட்ட மூலிகைகள், தேன் (கண் - புருவம் தவிர்த்து) (சருமம் பார்த்து) எலுமிச்சைச்சாறு போன்றவைகளின் கலவையைப் பயன்படுத்தியும் ஃபேஷியல் செய்யப்படும். சருமத்தின் தன்மைக்கேற்ப இளநீரின் வழுக்கை, வெண்ணெய் போன்றவைகளும் இதில் சேர்க்கப்படும்.

பருக்களின் பாதிப்பு அதிகமிருந்தால் ஸ்ட்ரோக்' அதிகம் தரப்பட மாட்டாது. முதிர்ந்த சருமம் என்றால் அதிகமாக ஸ்ட்ரோக் தந்து மஸாஜ் செய்யப்படும். இளம் வயதில் உள்ளவர்களுக்கு மிதமாக மஸாஜ் செய்யப்படும். ஃபேஷியலுக்குப் பின்பு தேவையான 'ஃபேஸ்பேக்'குகள் போடப்படும். ஆயுர்வேத முறையில் ஃபேஷியல் செய்யும் போது அக்குபிரஷர் புள்ளிகளை நன்கு தூண்டி விட்டு மஸாஜ் செய்யப்படும். இதனால் தலைவலி, டென்ஷன், மனக்கவலை, சோர்வு நீங்கும். நன்கு செரிமானம் ஆகும். நல்ல உறக்கம் வரும். இரத்த ஓட்டம் மேம்படும். தேவையற்ற நச்சுத் தன்மைத் தன்மை கொண்டவைகள் வெளியேற்றப்படும். இந்தச் சிகிச்சையின் போது கைகளில் உள்ள சக்தி தரும் புள்ளிகளைத் தூண்டுவதால் நல்ல சக்தி கிடைக்கும். கால்களிலும் உள்ள சில குறிப்பிட்ட புள்ளிகள் தூண்டப்படும். இந்தச் சிகிச்சையை ரிப்ளெக்ஸாலஜி என்பர்.

ஃபேஷியல் முடியும் நேரம் மூலிகைப் பொடி கலந்த நீர் குடிக்கத் தரப்படும்.

கோடை காலத்தில் ஏற்படும் அதிகமான பருக்களுக்கு இரத்த சந்தனம் நல்ல பலன் தரும். ஸ்ட்ரோக் எதுவுமில்லாமல் மூலிகைப் பொடி கலந்து 'பேக்' போட்டுத் தரப்படும் இந்த வித சிகிச்சையை பாதிப்புக்கேற்ப 2 முதல் 7 முறை தொடர்ந்து செய்ய பருக்கள் தொல்லை ஒழியும்.

கோடை காலத்தில் சருமத்தில் ஏற்படும் இன்னொரு முக்கியப் பாதிப்பு வியர்க்குரு. இதற்கு வெங்காயம் நல்ல பலன் தரும். ஆயுர்வேத முறைப்படித் தயாரிக்கப்பட்ட மூலிகைப் பொடியை வெங்காயச் சாறுடன் கலந்து 'பேக்' ஆகப் போட்டு வர பலன் தெரியும்.

தவிர, ஆயுர்வேத முறையில் தங்கம், முத்து, ஸ்வீடிஷ், பவளம், பிளாட்டினம், ஆக்ஸிஜன், கார்பன்-டை-ஆக்ஸைடு ஆகிய வகை ஃபேஷியல்களும் செய்யப்படுகின்றன.

இனி வீட்டிலிருந்தபடியே செய்யும் அழகுக் குறிப்புகளைப் பார்ப்போமா?

• அரை ஸ்பூன் பால் பவுடருடன், முட்டையின் வெள்ளைக் கரு கலந்து (அலர்ஜி இல்லையென்றால் அரை ஸ்பூன் எலுமிச்சைச் சாறு சேர்த்து) முகத்தில் 'பேக்' ஆகப் போட்டு 10 நிமிடங்கள் கழித்துக் கழுவ நிறம் கூடும் - சருமம் பளபளக்கும்.

• உலர்ந்த சரும வகை கொண்டோர் அரை ஸ்பூன் கடலை மாவு, அரை ஸ்பூன் புளித்த தயிர், அரை ஸ்பூன் தேன் கலந்து (கண் - புருவம் படாமல்) அதனுடன் சிறிது சுத்தமான பன்னீர் சேர்த்து முகத்தில் தடவி, உலர விட்டுக் கழுவலாம்.

• சுருக்கங்கள் குறைய : பால், முட்டையின் வெண்கரு, பயிற்ற மாவு, வேப்பிலைத் தூள், கஸ்தூரி மஞ்சள், இவைகள் அனைத்தும் தலா 1 ஸ்பூன் எடுத்து அவைகளுடன் கொஞ்சம் பன்னீரும், கொஞ்சம் படிகாரத் தூளும் சேர்த்துக் குழைத்து முகத்தில் போட்டு உலர விட்டுக் கழுவலாம்.

• சாதாரண சரும வகை என்றால் கடலை மாவு, தவிடு இரண்டையும் சம அளவு எடுத்து பன்னீர் கலந்து முகத்தில் போடலாம்.

• எண்ணெய்ப் பசை உள்ள சருமத்திற்கு சந்தனத் தூளுடன், பன்னீர் கலந்து முகத்தில் போடலாம்.

• துளசி இலைகளைச் சுத்தம் செய்து, அதனுடன் தேன் கலந்து கெட்டியாக அரைத்து பன்னீர் விட்டுக் கலந்து முகத்தில் போட்டு வர கரும்புள்ளிகள் மறையும். முகம் பளிச்சென மாறும்.

• வேப்பிலை இலைகளை அரைத்து முகத்தில் பேக்-ஆகப் போட முகம் புத்துணர்ச்சி பெறும்.

• உதடுகளின் அழகு காக்க பீட்ரூட் சாறுடன், தேன் கலந்து தடவலாம்.

• பாலில் சில துளி எலுமிச்சைச் சாறு விட்டு கழுத்தின் பின்புறம் கறுப்பான பகுதிகளில் தடவ அவை பழைய நிறம் பெறும். (சரும அலர்ஜி உள்ளவர்கள் இதைத் தவிர்க்கவும்).

• முட்டையின் வெண் கருவை முகத்தில் 'பேக்' ஆகப் போட அதிகமான என்


தொடர்கிறது...
அமிர்தாவின்
சவால்
தரத்தில் மட்டுமல்ல, இப்போது விலையிலும் !
அமிர்தா SLX, இந்தியாவில் புளிப்ரேஷர் 3 ஸ்டோன் சிஸ்டம் கொண்ட ஒரே கிரைண்டர். மற்ற கிரைண்டர்கள் பல மணி நேரங்களில் அரைப்பதை பதினைந்தே நிமிடங்களில் அரைக்கிறது. மேலும் 2 வருட வாரண்டியுடன்.
2 Ltr.
ரூ. 3750/-*
அமிர்தா SLEEK, போர்ட்டபிள் டிரம் கொண்ட முழுமையான டேபிள் டாப் வெட்கிரைண்டர். (வையக்குழாயிலிருந்து டிரம்மை மேலே தூக்கும் சிரமமில்லை). 12 மாத உத்திரவாதத்துடன்.
2 Ltr.
ரூ. 2985/-*
நாளைய தொழில் நுட்பம், நேற்றைய விலையிலே. வாடிக்கையாளர்களுக்கு இது சுவையூட்டும் செய்தி. உங்கள் விருப்பத்திற்கும் பட்ஜெட்டுக்கும் ஏற்ற ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.
Body is fully made out of high quality ABS.
AMIRTHAA™
THE GRINDS
100% table top wet grinders
www.amirthaa.com
* Only in TamilNadu & Pondy
Time's/Am/T/02
Available at all leading outlets
For more details : Chennai,Chengalpet, N.Arcot & S. Arcot- Ph : 044-26481013 Pondicherry- Ph : 0413-2210282 Thanjavur- Ph : 04362- 2339561 Trichy Ph : 0431-2700728 Madurai- Ph : 0452-350488 Tirunelveli, Tuticorin & K.K. Dist.-Ph : 04652 - 2245475 Salem- Ph : 0427-2447313 Tirupur, Coimbatore & Nilgiris- Ph : 0422-2314975 Bangalore- Ph : 080- 3377353 Hyderabad & Vizag- Ph: 040-24753198 Vijayawada- Ph : 0866-2438403 Kurnool- Ph : 08518 - 227474 Ananthapur Ph : 08554 - 241565 Cuddapah Ph : 08562 - 253144 Calicut Ph: 0495-3367333 Calcutta Ph : 033-24641636. Mfd. by: Minit Engineers (I) P. Ltd., Erode - 638 004,Tamil Nadu. Ph : 0424 - 2227050, 2214259 e-mail : minit@amirthaa.com

ணெய்ப் பசை குறையும்.

• தக்காளி, வெள்ளரி, உருளைக்கிழங்கு போன்றவைகளை வில்லைகளாக வெட்டி கண்களின் மேலும், சுற்றியும் வைக்க, கண்கள் புத்துணர்ச்சி பெறும். கருவளையம் மாறும்.

• எருக்க இலையை நன்கு சுட்டு நல் வெண்ணெய் விட்டுக் குழைத்து உடலில் தேய்க்க, தோலில் சுருக்கம் ஏற்படாது.

• வெட்டிவேர், கடுக்காய், துளசி, புதினா, வேப்பிலை, நெல் ஆகியவைகளை சம அளவு எடுத்து உலர்த்தி, பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டு அதில் தேவையான அளவு பொடியைப் படிகாரம் கரைத்த நீரில் பசை போலக் கலந்து முகத்தில் போட, பருக்கள் கட்டுப்படும்.

• ஒரு ஸ்பூன் உப்புடன் ஒரு ஸ்பூன் ஆலிவ் ஆயில் கலந்து கழுத்தின் முன்னும், பின்னும் கீழிருந்து மேல் நோக்கித் தடவித் தேய்த்து (மஸாஜ் போலச் செய்து) பின்பு நன்கு கழுவி பஞ்சால் துடைத்து விட கழுத்துப் பக்கம் தனியாக கறுப்பு நிறத்தில் இருப்பது மாறும்.

• 2 ஸ்பூன் அரிசி மாவுடன் 2 ஸ்பூன் பால் கலந்து நன்கு சந்தனம் போலக் குழைத்து முகத்தில் பூசி அரை மணி நேரம் நன்கு ஊறவிட்டு உலர்ந்த பின்பு வெது வெதுப்பான நீர் விட்டுக் கழுவி, சுத்தமான, மென்மையான மேல் துண்டால் ஒற்றி எடுக்க முகச் சுருக்கம் ஏற்படாது. உள்ள சுருக்கங்களும் மாறும்.

• ஜாதிக்காயுடன், சந்தனக் கட்டையைச் சேர்த்து அரைத்து இரவில் முகத்தில் தடவி, காலையில் குளிர்ந்த நீர் விட்டுக் கழுவ, முகத்தில் அதிகமாக ஏற்படும் முகப் பரு மாறும்.

• துளசியை நன்கு விழுதாக அரைத்து, முகதில் தடவ, முகப்பருக்கள் கட்டுப்படும். சருமமும் பளபளக்கும்.

• தேனுடன், எலுமிச்சைச் சாறு கலந்து முகத்தில் கரும்புள்ளிகள் உள்ள இடத்தில் தடவ அவை மாறும்.

• பச்சைப் பால் கொண்டு முகம் கழுவ முகம் பளபளக்கும்.

• காலையும் மாலையும் காய்ச்சாத பாலுடன் கடலை மாவு கலந்து முகத்தில் தடவி 30 நிமிடங்கள் ஊறிக் கழுவ முகம் 'பளிச்'சென இருக்கும்.

ஆயுர்வேத ஸ்பேஷியல் :

உலர் சருமத்திற்கு :
களிமண் - 6 பகுதி,
சோற்றுக்கற்றாழை சாறு - 2 பகுதி,
ஒரு முட்டையின் வெண்கரு
தேன் - ஒரு பகுதி

இவைகளைக் கலந்து முகத்தில் 'பேக்' ஆகப் போட்டு 10-15 நிமிடங்கள் ஊறவைத்து, பின் குளிர்ந்த நீர் விட்டுக் கழுவலாம்.

எண்ணெய்ப் பசை கொண்ட சருமத்திற்கு :

களிமண் - 5 பகுதி,
தேன் - 1 பகுதி,
சோற்றுக் கற்றாழைச் சாறு - 1 பகுதி

சுத்தமான மழை நீர், கிணற்று நீர் அல்லது ஊற்று நீர், டிஸ்டில்ட் வாட்டர் இப்படி ஏதாவது ஒன்றுடன் மேற்சொன்னவைகளைக் கலந்து முகத்தில் 'பேக்' ஆகப் போட்டு 15 நிமிடங்கள் வரை ஊறவிட்டு பின் குளிர்ந்த நீர் கொண்டு கழுவலாம்.

முன் போன்று மிகவும் சொரசொரப்பான சருமத்திற்கு :

களிமண் - 6 பகுதி,
தயிர் - 1 பகுதி,
தேன் - 1 பகுதி

இவைகளைக் கலந்து முகத்தில் 'பேக்' போலப் போட்டு 15 நிமிடம் விட்டுக் குளிர்ந்த நீர் கொண்டு கழுவலாம்'' என்கிறார் ஹசீனா.

பேட்டி : **வைதேகிதேசிகன்**

தேங்காய்ப் பால், பால் ஊற்றிப் பாயசம் செய்வது போல சோயா மில்க் ஊற்றியும் பாயசம் செய்யலாம். சுவையாக இருக்கும். கொலஸ்ட்ரால் இல்லாதது. உடம்புக்கு ரொம்ப ரொம்ப நல்லது.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.



மாரேஜ் மசாலா

"ஒரு வெண்டைக்காய், கத்தரிக்காய் வாங்குவதானால் கூட எப்படிப் பொறுக்கி வாங்குகிறோம். முற்றலாக இருக்குமோ, புழு இருக்குமோ என சந்தேகப்படுகிறோம். அதே மாதிரி புடவை கடைக்குப் போனால் எத்தனை புடவைகளை ஆராய்ந்து பிறகு எடுக்கிறோம், அதுவும் அரை மனதாக!

ஆனால் திருமணத்தை மட்டும் சட்டுபுட்டென்று நிச்சயம் செய்து விடுகிறோம். நல்ல ஸ்டேடஸ், பணம் அல்லது அழகு பார்த்து முடிவெடுத்து விடுகிறோம். கல்யாணத்திற்கு முன்னால் ஒரு ஆணும் பெண்ணும் நம்முடைய சாய்ஸ் சரியானதுதானா, நம்மால் ஒத்து இருக்க முடியுமா என்று கண்டிப்பாகச் சிந்திக்க வேண்டும். அவர்களுடைய சௌகர்யத்திற்கெனவேதான் இந்த 'மாரேஜ் மசாலா' என்ற புத்தகத்தை எழுதியிருக்கேன்" என்கிறார் திருமதி சாயா ஸ்ரீவத்ஸா.



பெங்களூரிலிருக்கும் GAWA (Guild of Women Achievers) வின் நிறுவனர் கம் டிரஸ்டியான சாயா பெண்களின் வளர்ச்சிக்காக, அவர்கள் முன்னேற்றத்திற்காக பாடுபடுகிறார். 96ல் ஆரம்பித்த 'காவா'வில் இன்று ஆயிரக்கணக்கான உறுப்பினர்கள். இந்தியா மட்டுமல்லாது உலகெங்கிலும் பெண் உறுப்பினர்கள் இருக்கிறார்கள். 250 ரூ. கொடுத்து ஆயுள் உறுப்பினராகி விடலாம்.

"எங்களுடைய கிளப் மிக மாறுபட்டது. பெண்களின் நெட்வொர்க் மையம் என்று சொல்லலாம். ஒரு பெண் இன்னொரு பெண்ணிற்கு உதவ வேண்டும் என்பதே இதன் நோக்கம். எங்களுடைய மெம்பர்கள் எல்லோருமே ஒவ்வொரு துறையிலிருக்கும் வல்லுநர்கள். டாக்டர்கள், வக்கீல்கள், விஞ்ஞானிகள்... என பெரிய லிஸ்ட். ஹோம் மேக்கராக அறிமுகமாகி உறுப்பினராகச் சேரும் பெண் அடுத்த மாதமே பிஸினஸ் உமனாகி விடுவாள்" சிரிக்கிறார் சாயா.

வாழ்க்கைத் துணையைத் தேர்ந்தெடுப்பதற்கு முன்னால் எதில் கவனமாக இருக்க வேண்டும். ஒரு பெண் எதைப் பற்றியெல்லாம் தெரிந்து கொள்ளுதல் அவசியம் என்பது பற்றி 115 பக்கங்களில் அலசியிருக்கிறார் சாயா.

"பழைய தலைமுறையைப் பற்றி அவர்களது பிரச்னையைப் பற்றி தற்போது பேசி பிரயோஜனமில்லை. பல தவறுகள் நடந்திருக்கின்றன. ஆனால் காலம் மாறி விட்டது. வரும் முன் தடுக்கலாமே என்ற கவலையில் எழுதப்பட்டதே இப் புத்தகம். இது ஒரு விழிப்புணர்ச்சி என்று சொல்லலாம்" விவரிக்கிறார் சாயா.

இனி புத்தகத்திலிருந்து சில பகுதிகள் -

திருமணத்திற்கு முன்னால் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது :

• திருமணத்திற்கென உங்கள் மதத்தை மாற்றிக் கொள்ளாதீர்கள். உங்களுடைய அடையாளத்தையே மாற்றி விடும்.

• நியூக்லியர் ஃபேமிலியிருந்து ஜாயிண்ட் ஃபேமிலி என பெரிய குடும்பத்தில் வாழ்க்கைப்பட்டால் அட்ஜஸ்ட் செய்வதில் சிக்கல்

வரும்.

• சில குடும்பத்தில் பெண் வேலைக்குப் போகக் கூடாது என கண்டிஷன் போடுவார்கள். சாய்ஸ் பெண்ணினுடையதாகத் தானிருக்க வேண்டும். கணவனோ, அவன் பெற்றோர்களோ நிர்ப்பந்திக்கக் கூடாது.

• பிள்ளை வெளிநாட்டில் இருந்தால் இன்டர்நெட்டில் அவனிருக்கும் இடம், அலுவலகத்தைப் பற்றி ஆராயவும்.

• கணவன் மனைவி இரு குடும்பத்தினருமே ஒரே போல் பொருளாதார வகுப்பைச் சேர்ந்தவரானால் பிரச்னையில்லை. ஏழை - பணக்காரன் ரொமான்ஸ் திருமணம் எல்லாம் சினிமாவில்தான் செல்லுபடியாகும். வாழ்க்கையில் அல்ல!

• உணவுப் பழக்கம் ஒரே மாதிரி இரு வீட்டிலும் இருப்பது நலம்! சாப்பாட்டை வைத்துத்தான் பல இல்லங்களில் மகா பாரதம்!

கணவன் - மனைவி எப்போதுமே இன்புற்றிருக்க :

• கடந்த காலத்தில் செய்த தவற்றை திரும்பத் திரும்ப ஞாபகப்படுத்தாதீர்கள்.

• சந்தேகம் என்பது கொடியது. வேண்டவே வேண்டாம்.

• தவறு செய்தது நீங்களானால் உடனே பேசித் தீர்த்துக் கொள்ளவும். மன்னிப்பு கேட்கவும். சண்டை போட்டு விட்டுத் தூங்காதீர்கள்.

• ஒருத்தரை ஒருத்தர் சந்தித்துக் கொள்ளும்போதெல்லாம் அன்பை பரிமாறிக் கொள்ள வேண்டும்.

• நீங்களோ அல்லது உங்கள் பார்ட்னரோ அழகாகத் தோற்றமளிக்க வேண்டிய சாய்ஸ் அளிக்கப்படுமானால் உங்கள் பார்ட்னருக்காக அதை விட்டுக் கொடுக்க வேண்டும்.

மனைவி தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது :

ஒரு ஆதர்ஸ இல்லமாக உங்கள் இல்லம் இருக்க வேண்டுமென்றால் ஒரு பெண் ஹெச் என்ற ஃபார்முலாவை கரைத்துக் குடிக்க வேண்டும்.

ஹெல்த் : தன் குடும்பத்தினருக்கு நல்ல போஷாக்கான உணவைப் பரிமாறுவதுடன் நில்லாமல், பாஸிட்டிவான எண்ணங்களையும் பரிமாற வேண்டும். இல்லற வாழ்வு ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

ஹேப்பினஸ் : எதையுமே சந்தோஷத்துடனும், மலர்ச்சியுடனும் செய்தால் போர் என்ற வார்த்தைக்கு இடமேது? பிரச்னைகளும் பூவாக மாறி விடும்.

ஹார்மனி : குடும்பத்திலும் பாலிடிக்ஸ் உண்டு. தகராறு வரும். மோதல் வெடிக்கும். ஆனால் கன்னாபின்னாவென்று வார்த்தைகளைக் கொட்டாமல் அலசி ஆராய்ந்தால் ஒற்றுமை பிறக்கும். உறவு பலப்படும்.

கணவன் எப்படி இருக்க வேண்டும்?

• வீட்டில் ஒரு 'கைடாக' செயல்பட வேண்டும்.

• குடும்பத்திற்குப் பாதுகாப்பும், தற்காப்பும் அளிப்பது அவன் கடமை.

• சீட்டாடுவது, குடிப்பது, பெண்களுடன் தொடர்பு... போன்றவை இருக்கவே கூடாது.

• சம்பாதிக்கும் பணத்தை சாதுர்யத்துடன் திட்டமிட்டுச் செலவழித்தல் வேண்டும்.

• மனைவியையும், குழந்தைகளையும் அன்புடனும், மரியாதையுடனும் நடத்த வேண்டும். தரக்குறைவான வார்த்தைகளை அள்ளி வீசுதல் கூடாது.

• மனைவிக்கு ஒத்தாசை செய்வதால், வீட்டு வேலைகளைச் செய்வதால் மதிப்பு குறையும் என்ற எண்ணத்தை விட வேண்டும்.

• உங்கள் மனைவியைத் தாயுடனும், சகோதரியுடனும் ஒப்பிடக் கூடாது.

• புது மனைவி சமையலில் எக்ஸ்பர்ட் என்று சொல்ல முடியாது. டயம் கொடுங்கள்.

• காதலனாக இருந்து கணவனான உடனேயே தன்னை எஜமானனாக நினைக்கக் கூடாது. எப்போதுமே காதலனாகவே இருங்களேன். பலன் அற்புதம்!

"திருமணம் என்பது மசாலாவைப் போல. சரியான விகிதத்தில் சாமான்கள் இருந்தால் உணவு ருசிக்கும். அதே போன்றுதான் திருமணமும். பொறுமை, விட்டுக் கொடுத்தல் நம்பிக்கை, நட்பு, பரிவு, பங்கு போடுதல் விசுவாசம். அன்பு இருந்தால்தான் வெற்றியே. ஒரு திருமணத்தை சுவாரஸ்யமாக்க இந்த வெரைட்டிகள் தேவையே!"

பேட்டி : லதா சேகர்

வெற்றிக்கு வழி



அதிர்ஷ்டசாலிகள், சாதனையாளர்கள் பிறப்பதில்லை - உருவாக்கப்படுகிறார்கள். ஒரு மனிதனின் வெற்றிக்கும், தோல்விக்கும் மூலகாரணமாக இருப்பது அவனது பெயரே ஆகும். பெயரை அதிர்ஷ்டமானதாக ஆக்கிக் கொண்டால் மனிதன் மிகச் சிறந்த வெற்றியாளனாகத் திகழ்வான்.

ஒவ்வொரு மனிதனுக்குள்ளும் ஒரு அற்புத சக்தி மறைந்து கொண்டிருக்கிறது. அதை அதிர்ஷ்டப் பெயரின் மூலமும், கையெழுத்தின் மூலமும் வெளிக் கொண்டு வந்தால், அம்மனிதன் மிகப் பெரும் வெற்றியாளனாக, சாதனையாளனாகத் திகழ்வான்.

அதிர்ஷ்டப் பெயரின் மூலம் மனித வாழ்வில் உண்டாகும் அனைத்துப் பிரச்சினைகளுக்கும் நிரந்தரத் தீர்வு காணமுடியும். (நியூமராலஜி) இது நிரூபிக்கப்பட்ட விஞ்ஞான உண்மையாகும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர், தொழில் வசியத்தின் மூலம்

- தொழிலில் வெற்றி பெறலாம்
- வியாபாரத்தைப் பெருக்கலாம்
- உத்தியோகத்தில் சிறப்படையலாம்
- நல்லபடி திருமணம் நடக்கும்.
- மனக்குழப்பத்தை நீக்கலாம்
- கலைத் துறையில் புகழ் பெறலாம்.
- அரசியலில் வெற்றி பெறலாம்
- கணவன்-மனைவி உறவை பலப்படுத்தலாம்.
- தீய (சக்தி) பழக்கங்களிலிருந்து விடுதலை பெறலாம்.
- பெரியோர்களின் நட்பைப் பெறலாம்.
- செல்வச் செழிப்புடனும், மகிழ்ச்சி யுடனும் வாழலாம்.
- பண வரவை அதிகரிக்கலாம்.
- நினைப்பதை அடையலாம்.
- பணம், பதவி, புகழ் பெறலாம்.
- மதுப் பழக்கத்திலிருந்து விடுதலை பெறலாம்.
- தடைகளைத் தகர்த்தெறியலாம்.
- அரிய சாதனைகள் படைக்கலாம்.
- எங்கும், எதிலும் வெற்றி பெறலாம்.
- காரிய சித்தி உண்டாகும்.

இந்த அதிர்ஷ்ட விஞ்ஞான நியூமராலஜி, தொழில் வசிய சாஸ்திரத்தை எல்லா வயதினரும் பயன்படுத்தி வெற்றி பெறலாம்.

இக்கலை இனம், மொழி, மதச் சார்பற்றது. அனைவரும் பயன்படுத்தி பூரண அதிர்ஷ்டத்தைப் பெறலாம்.

தொழில் வசியத்தின் மூலம் தொழிலுக்குப் பெயர் சூட்டினால், தொழில் பிரபல முன்னேற்றமடையும். இக்கலை பரிபூரண விஞ்ஞானத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டதாகும்.

இவரிடம் உலகில் பல நாடுகளில் வசிக்கும் மக்கள் வந்து நியூமராலஜி, தொழில் வசியம் செய்து கொண்டு, அதைப் பின்பற்றி செல்வச் செழிப்புடன் வாழ்ந்து வருகிறார்கள். வாழ்வில் முன் னேற நியூமராலஜி விஞ்ஞானியை வந்து சந்தியுங் கள்.

ஆண் - பெண் எந்த தேதியில் பிறந்தவராக இருந்தாலும் அவர்கள் திருமணம் செய்த நாளின் கூட்டு எண் (திருமணம் தேதி, மாதம், வருடம் மூன்றையும் கூட்டி வரும் எண்) 2, 4, 5, 7, 8 வரும் நாளில் கண்டிப்பாக திருமணம் செய்யக் கூடாது. அப்படிச் செய்தால் சோதனைகளும், போராட்டங்களும் நடக்கும். இதிலிருந்து விடுபட "மறுமாங்கல்ய பூஜை" - அதிர்ஷ்ட நாளில் செய்து கொண்டால் குடும்ப வாழ்க்கை சந்தோஷமுடனும், வெற்றியுடனும் இருக்கும்.

இவர் எழுதிய (உலகின் No.1 நியூமராலஜி நூல்) "அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம்"- (தமிழ், ஆங்கிலம், தெலுங்கு ஆகிய மொழிகளில் கிடைக்கும்) புத்தகத்தை வாங்கிப் படியுங்கள். தபால் மூலம் பெற ரூ. 300/- M.O. செய்யுங்கள். வெளிநாட்டினர் ரூ.1,000/- அனுப்புங்கள்.



நியூமராலஜி - நேமாலஜி - சைன் - தொழில் வசியம்

அதிர்ஷ்ட விஞ்ஞான ஜோதிடர்

கே.ஆர். பிரபாகர் ராஜ் M.A.,

நல்லாந் தோட்டம், கணுவக்கரை (P.O) 638 459.

பு. புளியம்பட்டி (Via), கோவை (Dt.)

TAMIL NADU - INDIA. Ph : (04254) 287258. Cell:(0) 94430 56366

வார விடுமுறை : புதன், வியாழன்



BOOKS : அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம், வெற்றிக்கு வழி

'மின்னுவதெல்லாம் பொன்னல்ல' என்று சொல்பவர்களிடம், 'மின்னுவதெல்லாம் பூவாகுமா?' என்று கேட்டு டென்ஷன் படுத்தாதீர்கள்.

15 - 20 நிமிடங்களில் வைரமும், தங்கமும், ரத்தினமுமாய் மின்னிக் கண்ணைப் பறிக்கும் க்ளிட்டரிங் ஃப்ளவர்ஸ் செய்து காட்டி அசத்துங்கள்.

க்ளிட்டரிங் ஃப்ளவர்ஸ்



தேவையான பொருட்கள் :

கேன்வாஸ் க்ளாத் (அ) ஆர்கண்டி துணி - ¼ மீட்டர் (வெள்ளை நிறம்),

மெல்லிய கம்பி அல்லது ஈர்க்குச்சி - 4- 5

பச்சை நிற டபுள் க்ரேப் பேப்பர் (அ) பச்சை நிற பேப்ரிக் பெயிண்ட்,

பெவிகால்,

தண்ணீர்,

நூல்,

ஜிகினாத் தூள் -தேவையான நிறங்களில்

பஞ்சு.

செய்முறை :

1. ரோஜாப்பூ செய்ய படம் 'A' வடிவத்தில் துணியைக் கட் செய்யவும். (ஒரு பூவுக்கு 6-8 இதழ்கள் தேவை).

2. ஜின்னியா பூவுக்கு படம் 'B' வடிவத்தில் துணியைக் கட் செய்யவும். (1 பூவுக்கு 20-24 இதழ்கள்)

3. இதழ் வடிவில் 'கட்' செய்த துணியை தண்ணீருடன் சேர்த்த பெவிகாலில் முக்கி நன்கு ஸ்டிஃப் ஆகும்படி காய விடவும்.

4. காம்பு அளவுக்கு ஏற்ப கம்பி அல்லது குச்சியை வெட்டிக் கொள்ளவும்.

5. அதன் ஒரு நுனியில் மொட்டு வடிவமைக்க சிறிது பஞ்சை மொட்டின் வடிவம் வரும்படி கட்டவும்.

6. ரோஜாப்பூ இதழ்களை 'C' வடிவில் ஒரு குச்சியால், ஓரங்களைச் சுருட்டி அப்படியே ஷேப் மாறாமல் வைக்கவும்.

7. ஜின்னியாவுக்கு 'D' வடிவில் துணியை வெட்டி ஃபெவிகால் தண்ணீர் கலவையில் முக்கிச் காய விடவும்.

8. ஜின்னியா இதழ்களை நடுவே (நீளவாக்கில்) லேசாக மடித்து நீவி ஷேப் தரவும்.

9. மொட்டைச் சுற்றி ரோஜா இதழ்களை அடுக்குக்கு 2/3 என்ற கணக்கில் வைத்து நூலால் கட்டவும்.

10. ஜின்னியாவுக்கு அடுக்குக்கு 10 -

12 இதழ்கள் (2 அடுக்குகள்)

11. காம்புப் பகுதியையும், மலரின் அடிப்பகுதியையும் மூடும்படி பச்சை டபுள் க்ரேப் பேப்பர் சுற்றி ஒட்டவும்.

12. பூக்கள் மீது பெவிகால் கரைசலை ப்ரஷ்ஷாலோ, கையாலோ பூசவும்.

13. உடனே அதன் மீது ஜிகினாப் பொடியை அடர்த்தியாகத் தூவவும். (துணி வெளியே தெரியக் கூடாது.)

(ஈர்க்குச்சியை காம்பாக வைத்தால் பச்சை ஃபேப்ரிக் பெயிண்ட் அடிக்கவும். பேப்பர் சுற்ற வேண்டாம்).

அதிகப்படி ஜிகினா உதிர்ந்து விடும்.

16. பூக்கள் தகதகவென்று மின்னும்.

17. காம்புப் பகுதிக்கு பச்சை நிற ஜிகினாத் தூள் தூவலாம்.

18. விருப்பப்படி ஃப்ளவர் வாஸ்லிலோ, 'பொக்கே' வடிவிலோ அடுக்கி, கண்ணாடித் தாள் சுற்றி வைக்கலாம்.

உஷா
ஸ்ரீகுமார்

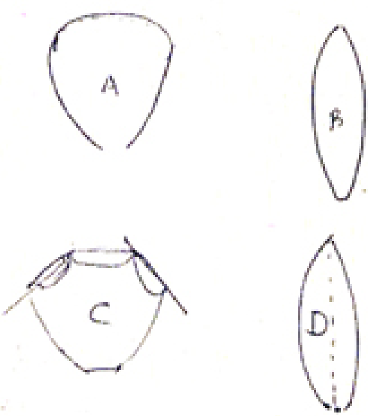






14. நன்கு காயவிடவும்.

15. பிறகு லேசாக உதறினால்



* பூக்கள் மட்டும் பளபளப்பாக ஜொலித்தால் போதுமா? ஜிகினாத் தூளை (விரும்பிய நிறங்களை) நீர்த்த பசையில் கலந்து மண் பானை மீது பூசினால் க்ளிட்டரிங் ப்ளவர்வாஸ் தயார்!

செய்து பாருங்களேன்...

(24 பக்கத் தொடர்ச்சி...)

கேட்டதற்கு, "அந்தப் பொம்பளைக்கு எவ்வளவு திமிர் இருந்தால் என்னை ஒருமையில் கூப்பிடும்? எங்க வீட்டுப் பொம்பளையாயிருந்தா மூட்டு கழன்றிருக்கும்" என்றான். வேலைக்கு வரும் பெண்கள் ஆண்களிடையே தங்களை நிலைப்படுத்திக் கொள்ள மிகவும் உறுதியாக இருக்க வேண்டியுள்ளது.

வனிதா : வாடிக்கையாளர்களுடன் தொழில் தொடர்பாகப் பேச சில சமயம் மதிய உணவிற்கு அல்லது இரவு டின்னருக்கு அழைத்துச் செல்ல வேண்டியிருக்கிறது. அவர்களுடன் சேர்ந்து பார்ட்டிகளில் கலந்து கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது. இணைந்து புகைபிடிக்கச் செல்ல வேண்டியிருக்கிறது. இதெல்லாம் ஆண்களால் செய்ய முடியும். ஆனால் எங்களால் இதனைச் செய்ய முடிவதில்லை.

வைஜெயந்தி : வேலைக்கு என்று வந்துவிட்டால் ஆண்கள் என்ன சம்பளம் பெறுகின்றார்களோ, அதே அளவு பெண்களுக்கும் தரப்படுகிறது. அதனால் வாடிக்கையாளர்களை சேகரிக்க விருந்துகளில் கலந்து கொள்ள நேரிடலாம். இரவு நெடுநேரம் பணி செய்ய நேரிடலாம். ஆனால் எதிலும் மன உறுதியுடன் செயல்பட்டால் நாம் முன்னேற முடியும். நம் கொள்கையில் இருந்தும் மாறுபடாமல் இருக்க முடியும்.

மஞ்சுளா : உடல்ரீதியாகவும் நாம் ஆண்களை விட வலிமை குறைந்தவர்களாகவே விளங்குகிறோம். நம் மாதாந்திர பிரச்னை ஏற்படும் நேரம் நமக்கே வேலைக்குச் செல்ல சலிப்பேற்படுகிறது. நம் அம்மாவைப் போல் நமக்கும் அந்த ஓய்வு கிடைக்காதா? வீட்டிலுள்ள வேலையிலிருந்தும், அலுவலக வேலையிலிருந்தும் அந்த மூன்று நாட்களாவது ஓய்வு கிடைக்காதா என்று ஏங்கத்தான் செய்கிறது.

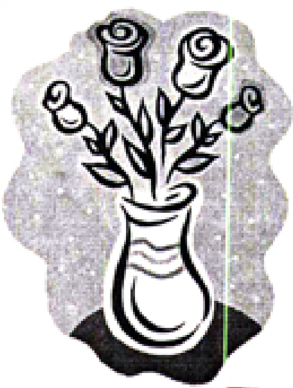
அருணா : இந்தச் சிறு பிரச்னைக்கெல்லாம் நாம் சோர்வடையக் கூடாது. இருபது வருடங்கள் உழைத்துப் படித்து இன்று ஒரு நல்ல நிலையை அடைய பாடுபட்டிருக்கும் போது உடல்ரீதியான தடைகள் நம்மை பின்தங்கச் செய்யக் கூடாது. மாறாக நாம் பெண்கள் என்பதால் நமக்குக் கிடைக்கும் சலுகைகளை எண்ணிப் பார்க்கலாமே. வழக்கறிஞர் என்ற முறையில், குடும்ப வழக்குகளை பெண்கள் இன்னும் எளிமையாகக் கையாள முடிகிறது. கோர்ட்டில் நிற்க வேண்டியிருந்தாலும் பெண் வழக்கறிஞர்கள் இன்னும் பொறுமையாகச் செயல்படுகின்றனர்.

வைஜயந்தி : நம் தாய்மார்கள் என்ன நடந்தாலும் அதை தமது கர்மா என்று எடுத்துக் கொண்டார்கள். ஆனால் நாம் எதையும் வெளிப்படையாக இன்று பேச முடிகிறது. நாம் வேலை காரணமாக நெடுநேரம் வெளியே வேலை செய்ய நேர்ந்தாலும், நம் குடும்பத்தினரோ, சமூகத்தினரோ அதைத் தவறாக எண்ணுவதில்லை. அந்நாளில் ஆறு மணியானால் பெண்கள் வெளியே வரப் பயப்படுவார்கள். ஆனால் இன்று சமூகம் நம்மை நன்கு படித்து வேலையிலிருந்தால் மரியாதையுடனும், மதிப்புடனும் நடத்துகிறது.

மஞ்சுளா : நான் சிறு பெண்ணாக வேலைக்குச் சேர்ந்த போது நான்கு மணியா

பானையில் பெயிண்டிங் செய்வது இப்போது பிரபலமாகி வருகிறது. சற்று வித்தியாசமாக பானையின் மீது ஃபெவிகால் தடவி, அதன் மீது மார்பிள் துண்டுகள் (மிகச் சிறியது) கொண்டு ஒட்டி விட வேண்டும். பின் கோல்டு (அ) காப்பர் (அ) சில்வர் பெயிண்டிங் கொடுக்கலாம். மிக அழகாகக் காட்சியளிக்கும்.

- ப. கோமதி



காலையில் அவசரச் சாப்பாடு, டிராபிக் ஜாம், தொடர்ந்து பயணம் செய்தல், வியாபாரத்தில் வெற்றி இலக்குகளை அடைவதில் உள்ள சிரமங்கள், நேரமின்மையால் மதிய உணவு உட்கொள்வதை தள்ளிப் போடுதல், நிறைய டீ, காபி அருந்துதல், இரவு நேரங்களில் விருந்துகளில் பங்கு கொண்டு நீண்ட நேரம் கேளிக்கைகளில் ஈடுபட்டு வீடு திரும்புதல்... விளைவு? மன உளைச்சல், மன அழுத்தம், அடுத்த நாள் வேலையில் சரியான நாட்டம் செலுத்த முடியாமை, மன உளைச்சலையும், அழுத்தத்தையும் நீக்கி நரம்புகளை அமைதிப் படுத்தி திரும்பவும் சமச்சீர் நிலையை அடையச்செய்வதில் ஸ்பைருலினா (ஹெர்போலினா) விலுள்ள வைட்டமின் B_{12}, மெதியோனைன் மற்றும் டிரிப்டோபான் என்ற அமினோ ஆசிட்டும் மிகவும் முக்கிய பங்காற்றுகிறது.

கண்பார்வை: கண்பார்வை சரியாக இருப்பதற்கு வைட்டமின் A சீராக இருக்கவேண்டும். வைட்டமின் A குறையும்போது மாலைக்கண் நோய் ஏற்படும். செயற்கை வைட்டமின் A அதிக அளவில் உட்கொள்ளும்போது எதிர்பாராத பக்க விளைவுகள் ஏற்படலாம். வைட்டமின் A ஐ தேவைக்கு ஏற்றவாறு அவ்வப்போது உற்பத்தி செய்யக்கூடிய பீட்டா கேரட்டின் (Beta Carotene) என்ற ப்ரோ வைட்டமின், காரட்டிலிருந்து கிடைக்கக்கூடிய அளவைவிட ஸ்பைருலினாவிலிருந்து 10 மடங்கு அதிகமாகக் கிடைக்கிறது. இந்த பீட்டா கேரட்டின் உடலில் அதிக அளவு இருப்பதால் எந்தவித கெடுதலும் கிடையாது.

இருதய நோய்: காமா லினோலினிக் அமிலம் நமது உடலில் குறையும்போது, இரத்தக்குழாய்கள் தடித்து கொழுப்புச் சத்து திரண்டு, இரத்தக்கொதிப்பு

நாள் முழுதும் சுறுசுறுப்பு

ஹெர்போலினா – நேச்சுரல் மல்டிவிட்டமின் கேப்சூல்

அதிகமாகிறது. ஸ்பைருலினாவிலிருந்து காமா லினோலினிக் அமிலம் நேரடியாக கிடைப்பதனால் இந்த அமில அளவு நமது உடலில் சீராக்கப்பட்டு இரத்த அழுத்த நோய் வராமல் பாதுகாக்கிறது.

சர்க்கரை நோய்: நமது உடலில் தேவையான அளவு வைட்டமின் B_6ம் மெக்னீசியமும் இல்லாதபோது, கணையத்தின் செயல்திறன் குறைந்து இன்சுலின் சுரக்கும் அளவு குறைவதனால், உட்கொண்ட உணவிலுள்ள கார்போஹைட்ரேட்டை முழுமையாக பிரித்தெடுக்க முடியாமல் இரத்தத்தில் சர்க்கரை கலந்து விடுவதால் சர்க்கரை நோய் ஏற்படுகிறது. ஸ்பைருலினா (ஹெர்போலினா) வில் வைட்டமின் B_6ம் மெக்னீசியமும் மிகுந்து காணப்படுவதனால், சர்க்கரை நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் கணையம் சீராக செயல்பட்டு இன்சுலினை தேவையான அளவு சுரக்கச் செய்து, இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவை கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது.

உடல் பருமன் குறைய: லினோலினிக் அமிலம் நாம் உட்கொள்ளும் உணவு களிலிருந்து உடலுக்கு கிடைக்கின்றது. 'டெல்டா-6-டீசேச்சுரேஸ்' என்ற நமது உடலில் உள்ள என்சைம், இந்த லினோலினிக் அமிலத்தை காமா லினோலினிக் அமிலமாக மாற்றுகின்றது. இந்த காமா லினோலினிக் அமிலம் இரத்தக் குழாயில் கொழுப்புச்சத்து படிவதைத் தடுத்து உடல் பருமன் குறைய உதவுகிறது. ஆனால், லினோலினிக் அமிலத்தை காமா லினோலினிக் அமிலமாக மாற்றும் சக்தியுடைய 'டெல்டா-6-டீசேச்சுரேஸ்' என்ற என்சைம், ஆல்கஹால் உட்கொள்பவருக்கும் அதிகப்படியான கொழுப்புச் சத்து உடையவர்களுக்கும் சக்தி இழந்து காணப்படுவதால், காமா லினோலினிக் அமிலம் உற்பத்தி இல்லாமல், மேலும் மேலும் கொழுப்புச்சத்து உடலில் தங்கி, உடல் பருமன் கூடிக்கொண்டே போக ஏதுவாகிவிடுகிறது.

ஸ்பைருலினா (ஹெர்போலினா) விலிருந்து காமா லினோலினிக் அமிலம் நேரிடையாகவே கிடைப்பதால் உடல் கொழுப்புச் சத்து சீராக இருப்பதற்கு உதவி புரிந்து உடல் பருமனை குறைக்கின்றது.

ஒரு கிலோ காய்கறியிலிருந்து கிடைக்கக்கூடிய ஊட்டச்சத்து ஒரு கிராம் ஸ்பைருலினாவிலிருந்தே கிடைக்கிறது என்பது நிரூபணமாகியுள்ளது. மேலும் 300 மி.கி. கொழுப்புச்சத்து ஒரு முட்டை யிலிருந்து கிடைக்கும்போது, 10 கிராம் ஸ்பைருலினாவிலிருந்து 1.3 மி.கி. என்ற மிகக் குறைந்த அளவில்தான் கொழுப்புச் சத்து கிடைக்கிறது.

அல்சர்: ஸ்பைருலினா (ஹெர்போலினா)வில் உள்ள 'க்ளோரோபில்' அல்சரினால் ஏற்பட்ட குடல் புண்களின்மேல் தடுப்புச் சுவர்போல் செயல்பட்டு, பெப்சின் என்ற என்சைம் விளைவிக்கக்கூடிய தீங்கைத் தடுப்பதுடன், திசுக்களை மேலும் வீக்கமடையச் செய்யாமலும் தடுக்கிறது. மேலும், அல்சரால் பாதிக்கப் பட்டவர்களுக்கு ஜீரண சக்தி குறைவதால், தேவையான புரதம் மற்றும் வைட்டமின் சத்துக்கள் அவர்கள் உட்கொள்ளும் உணவி லிருந்து கிடைக்காமல் போய்விடுகிறது. ஆனால், ஸ்பைருலினா (ஹெர்போலினா) வில் உள்ள எளிதில் ஜீரணமாகக்கூடிய புரதம் மற்றும் வைட்டமின் சத்துக்களும் அவர் களுக்கு ஒரு வரப்பிரசாதமாக அமைகின்றது.

மேலும், நரம்புத் தளர்ச்சி, மூட்டுவாதம், முதலிய நோய்கள் வராமல் பாதுகாக்கும் அஸ்வகந்தாவும், ஞாபக சக்தி அளிக்கக்கூடிய வல்லாரையும் ஹெர்போலினாவில் கலந்துள்ளதால் சிறுவர் முதல் முதியவர்வரை அனைவருக்கும் ஏற்ற ஊட்டச்சத்து அளிக்கக்கூடிய உன்னத ஜெனரல் ஹெல்த் ப்ராடக்ட்டாக ஹெர்போலினா விளங்குகிறது.

ஹெர்போலினா எந்தவித பக்க விளைவுகளையும் ஏற்படுத்தாத, இயற்கை தரும் மல்டி விட்டமின் கேப்சூல்.

உட்கொள்ளும் அளவு: 5 முதல் 20 வயது வரை, வேளைக்கு 1 கேப்சூல் - காலையும், இரவும் - உணவிற்குப் பின்

20 வயதிற்குமேல், வேளைக்கு 1 கேப்சூல் - மூன்று வேளை-உணவிற்குப் பின்.

<u>கடைகள் இல்லாத ஊர்களுக்கு கூரியர் மூலம் மருந்துகள் அனுப்பித்தரப்படும். கூரியர் செலவுடன் 30 கேப்சூல்கள் - ரூ 75/-க்கு 60 கேப்சூல்கள் - ரூ 140/-ம் முன்பணமாக அனுப்பி பெற்றுக்கொள்ளலாம்.</u>

எல்லா மருந்துக் கடைகளிலும் கிடைக்கும்

Laurel Herbal Products
3 bajanai koil street
velachery chennai 42
ph 2245 0046 / 2244 2595
email laurel_herbals@hotmail.com
www.indiamart.com/laurel herbal

எதுமே உடன்பணிபுரிபவர்கள், "சீக்கிரம் வீட்டுக்குப் போ. காலம் கெட்டு கிடக்கிறது" என்று விரட்டுவார்கள். பேறுகாலங்களிலும் நல்ல ஒத்துழைப்பு சக அலுவலர்களிடமிருந்து கிடைத்தது. இப்போதும் எனது மேலதிகாரி, "உங்கள் கவலை எனக்குப் புரிகிறது. கூடிய சீக்கிரம் மாற்றல் கிடைக்க முயற்சிக்கிறோம்" என்பார். ஆனால் இவற்றிற்கெல்லாம் நாம் அன்புடன் நடந்து கொண்டால்தான் இந்த ஒத்துழைப்பு நீடிக்கும். ஒருமுறை என் அலுவலகத்தில் சுமார் முப்பதாயிரம் ரெகார்டுகளைச் சுத்தப்படுத்தி, மாற்றி அடுக்கும் வேலை ஏற்பட்டது. நான் அன்பாக, வினயமாக கேட்டுக் கொண்டதால் சிரமம் பார்க்காமல் என் கீழ் பணிபுரிபவர்கள் செய்து கொடுத்தனர்.

ஹேமமாலினி : ஆனால் அந்த ஒத்துழைப்பை நாம் நமக்குச் சாதகமாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ளக் கூடாது. நான்கு ஆண்களும், ஒரு பெண்ணும் ஒரு வேலைக்கான நேர்முகத் தேர்வுக்குச் சென்றால், அநேகமாக அந்தப் பெண்ணிற்குத்தான் வேலை கிடைக்கிறது. ஏனென்றால் பெண்கள் மிகவும் சிரத்தையாக, முழுமூச்சுடன், உழைப்பார்கள் என்ற நம்பிக்கையில்தான். அதை நாம் காப்பாற்ற வேண்டும்.

வனிதா : வாடிக்கையாளர்களிடமிருந்து பணம் வசூல் செய்யக்கூட பெண்களையே அனுப்புகின்றனர். ஏனெனில் அவர்கள் பொறுமையாகவும், நயமாகவும் பேசிக் காரியத்தை முடிப்பார்கள் என்பதால்.

மஞ்சுளா : இத்தனை நம்பிக்கையும் பொறுப்பும் நம் மேல் சுமத்தப்படும் போது, நாம் நம் குடும்பப் பிரச்னைகளை திறமையுடன் சமாளித்து முழுமூச்சுடன் வேலை செய்ய வேண்டியது அவசியமாகிறது. இதற்கு முக்கியமாக சரியான நேரத்திற்கு அலுவலகம் வர வேண்டியது அவசியம். காலைச் சமையலை மிக எளிமையானதாக முடித்துக் கொள்ளலாம். சம்பாதிக்கும் பணத்தில் சற்றுத் தாராளமாகச் செலவு செய்து நம் சுற்று வேலைகளை ஆட்கள், வேலைக்காரி, இஸ்திரி செய்பவர் என பலர் மூலம் செய்து கொள்ளலாம். வடாம், வற்றல், ஊறுகாய், பொடி போன்றவற்றைத் தயாரித்து விற்பவர்களிடமிருந்து வாங்கிப் பயன்படுத்தினால், அவர்களுக்கும் சம்பாத்தியமாகும்.

வனிதா : சமையல் பற்றி இந்நாளில் கவலையேபடத் தேவையில்லை. நிறைய 'கேடரிங்' செய்பவர்கள் குழம்பு, ரசம், கறி தரத் தயாராக இருப்பதால் சாதம் மட்டும் வைத்துக் கொள்ளலாம்.

அருணா : சமையல் என்பது அரை நாள் பொழுதை நம்மிடமிருந்து எடுத்துக் கொள்கிறது. அதனால் அதைச் செய்ய ஆள் வைத்துக் கொள்வதே சிறந்தது. அதுவே நான் என் பெண்ணின் படிப்பை பிறரிடம் விடத் தயாரில்லை. அவளுக்குச் சொல்லித் தர முடியாமல், நமக்கு அப்படியென்ன வேலை? குழந்தையுடன் அமர்ந்து படிப்பு கற்றுத் தருவதால் அவர்களின் நடத்தை, பழக்க வழக்கம், படிப்பு நிலை போன்றவற்றைப் புரிந்துக் கொள்ள முடியும்.

ஹேமமாலினி : படிப்பு என்றில்லை. என் பெண்ணிற்கு ஒன்றரை வயதுதான் ஆகிறது. எதையும் அதட்டிச் சொன்னால் அவள் விரும்புவதில்லை. அழுகைதான். அதுவே தோழமையுணர்வுடன் சொன்னால் முகமெல்லாம் புன்சிரிப்புதான்.

வைஜயந்தி : இந்நாளைய தாய்மார்கள் குழந்தைகளுக்கு அதிகமாகவே செய்கிறார்கள் என்றுதான் சொல்வேன். அந்நாளில் ஏழெட்டுக் குழந்தைகளிடையே வளர்ந்த போது அவர்களுக்குக் கிடைத்த கவனிப்போடு ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள். இன்று வேலைக்குச் சென்றாலும் ஒவ்வொரு குழந்

தர்பூசணியில் இனிப்பு சர்பத்தான் செய்ய வேண்டும் என்பதில்லை. தோல் சீவி (மிக்ஸி இல்லாதவர் மத்தால் கடைந்து, புளிக்காத மோர் விட்டு மிளகு, சீரகம் தட்டிப் போட்டு குடித்துப் பாருங்கள். 'சர்க்கரை வியாத சர்பத்' என்று பெயரிடலாமா?

- எஸ்ஸா




SAY NO TO AMMONIA
ரெவ்லான் கலர் ஸில்க்குக்கு மாறுங்கள்,
இது அமோனியா-ஃப்ரீ பர்மனென்ட் ஹேர்கலர் ஆகும்.
கலர்ஸில்க் புரட்சியில் சேருங்கள்.
REVLON
Ammonia-Free Permanent Haircolor
2N Brown-Black
Colorsilk
• Silkening Formula Conditions Hair Inside and Out

தையையும் பலவித வகுப்புகளில் சேர்த்து பாட்டு, நடனம், வாத்தியங்கள் என்றும் யோகா, வேத வகுப்புகள் என்றும் அழைத்துச் செல்கின்றனர்.

ஹேமமாலினி : இவற்றைச் செய்வதோடு முடிந்தவரை எளிமையாகவாவது பண்டிகைகளையும் விட்டுக் கொடுக்காமல் கொண்டாடுகிறோம். இவற்றின் மூலம்தானே நம் பண்பாட்டை அடுத்த தலைமுறைக்கு எடுத்துச் செல்ல முடியும். இன்று நாம் சலித்துக் கொண்டால் அது நம் வருங்கால தலைமுறையினரைப் பாதிக்கும்.

வனிதா : இவற்றோடு மட்டுமல்லாமல் நேரம் கிடைக்கும் போது நம் உறவினர்களை சென்று சந்திக்க வேண்டியதும் மிக அவசியம். குழந்தைகளுக்குப் பாட்டி, தாத்தா, அத்தை, மாமா, சித்தி, பெரியம்மா என்று உறவினர்களிடையே ஒட்டுதல் ஏற்படுத்தினால்தான், பின்னாளில் அவள் திருமணமாகிச் செல்லும் போது புகுந்த வீட்டினருடன் பழகத் தெரியும். இல்லாவிட்டால், "அவள் அம்மா வேலை வேலை என்று ஓடிக் கொண்டிருந்தாள். குழந்தைகள் யாருடனும் ஒட்டவில்லை. அவளைப் போலவே இந்தப் பெண்ணும் தன் காரியத்தையே கவனிக்கிறாள்" என்ற கெட்ட பெயர் ஏற்படும்.

மஞ்சுளா : ஆமாம். என்றைக்கும் குழந்தைகளின் பிறப்பு, வளர்ப்பு, நடத்தை, படிப்பு என அனைத்திற்கும் தாய்தானே பொறுப்பேற்கிறாள். இது பாரம்பரியமாக வரும் பழக்கம்.

ஹேமமாலினி : அடிப்படையில் பார்த்தால் பெண் என்பவள் குடும்பத்தினருடனும், அலுவலகத்திலும், சமூகத்தினரிடமும் ஒத்துப் போகக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். இது திடீரென ஒரு நாளில் வராது. அதனை நாம் கடைப்பிடித்து, அந்தப் பழக்கத்தை நம் பெண் குழந்தைகளிடமும் வளர்க்க வேண்டும். மிக உயர்ந்த நிலையை அடைய வேண்டும் என்று குடும்பத்தைப் பார்க்காமல் சுயநலமாக நம் 'காரியர்' பற்றியே நினைத்தால், வருங்காலத்தில் நாம் திரும்பிப் பார்த்தால் நமக்கு ஒருவரும் இருக்க மாட்டார்கள். நமக்கு என்று ஒரு 'ஐடென்டிடி' அவசியம். ஆனால் அதற்கு மேலாக மனிதநேயமே முக்கியமான நிலையை வகிக்கிறது என்பதை நம் குழந்தைகளுக்கு எடுத்துச் சொல்ல வேண்டும்.

வைஜயந்தி : அந்நாளில் நம் தாய்மார்கள் வேலைக்குச் செல்லவில்லை. அதனால் நமக்குத் தரப்பட்ட வசதிகள் குறைவாக இருக்கலாம். ஆனால் நமக்குத் தந்த கல்வி, நம்பிக்கை, அரவணைப்பு ஆகியவை விலை மதிப்பற்றவை. கலாசாரமும், பண்பாடும் அவர்கள் கொண்டாடிய பண்டிகைகளின் மூலமும், கடைப்பிடித்த பழக்க வழக்கங்கள் மூலமும் நம்மிடம் இயற்கையாகவே ஊறி விட்டன.

இந்நாளில் நாம் ஒரு 'மெட்டிரியலிஸ்டிக்' உலகில் நடமாடுகிறோம். இங்கு பொருளுக்கும், பணத்திற்கும், வசதிக்குமே முக்கியத்துவம் அளிக்கப்படுகிறது. இவற்றை மீறி உறுதியான பண்பாட்டையும், கலாசாரத்தையும், கொள்கைகளையும் வருங்கால சந்ததியரிடையே வளர்க்க வேண்டுமானால் அது தாய்மார்களால்தான் முடியும்.

கருத்து & ஏற்பாடு : ஸ்ரீபிரசன்னா
தொகுப்பு : ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்

சிக்கனம் செய்கிறேன் என்று எண்ணி பெரிய சைஸ் மெழுகுவர்த்திகளை வாங்கி வராதீர்கள். தடியான மெழுகுவர்த்தியை விட நீண்ட, மெல்லிய மெழுகுவர்த்தியே நின்று, நிதானமாக எரியும். பெரிய மெழுகுவர்த்தி என்றால் மெழுகு விரைவில் உருகி விடுவதோடு கரிய புகையும் கிளம்பி சுற்றுப்புறத்தையும் மாசுபடுத்தி விடும்.

— பி. ருக்மணிபாய்.



நியூஸ் சாலை



• அணிவகுப்பைப் பார்வையிட்ட ராணி, தேனி!

○ இங்கிலாந்து ராணி எலிசபெத், ராணுவ அணிவகுப்பைப் பார்வையிட வர... வி.ஐ.பி. இருக்கையிலிருந்து திடீரென்று சலசலப்பு! காரணம் வி.ஐ.பி. இருக்கைகளின் அடியில் ஒரு தேன் கூடு! அணிவகுப்பு நின்று தாமதித்துப் புறப்பட்டது. தேன்கூடு அகற்றப்பட்ட பிறகு. அன்றைய அணிவகுப்பை இரண்டு ராணிகள் (மற்றொன்று ராணித் தேனி!!) பார்வையிட்டனர் என்று 'கமெண்ட்' வந்ததாம்!

• இரண்டு பில்லியன் சொத்துக்குச் சொந்தம்!



○ புதுதில்லியிலுள்ள ஆர்மி ரிசர்ச் அண்ட் ஃபெடரல் ஆஸ்பத்திரியில் ஊர்மிளாதேவி என்ற பெண்மணி இடுப்பில்) அறுவை சிகிச்சை செய்து கொண்டார். இதில் நியூஸ் என்னவென்றால், அவருக்கு அறுவை சிகிச்சை செய்தது ரோபோ டாக்டர் (Robodoc). இந்தியாவில், ரோபோ அறுவை சிகிச்சை செய்த முதல் பெண் என்று பட்டம் வேறு!



கல்யாண வலையில் ராகுல்!

○ இந்திய கிரிக்கெட் அணியின் பில்லர் பேட்ஸ்மேன் ராகுல் டிராவிட், மே 4 அன்று வஜிதா பென்தர்கர் என்ற டாக்டரை மணந்தார்.

• ஜெ. 1 முட்டாள்!



• ஐஸ்வர்யாராய்



அதே போல் களில் கவாஸ்கரின் மகன் ரோகனுக்கும் அவருடன் ஸ்கூலில் (ஒரே பெஞ்சில்) ஒன்றாய்ப் படித்த ஸ்வாதி மங்கருக்





கும் திருமணம் இனிதே நடைபெற்றது!



- டாரிக்

❍ நம்ம ஊர் குழந்தைகளுக்கு மாறுவேடப் போட்டி போல், ஜப்பானில் சமீபத்தில் அஸ்ட்ரோ பாய் எனும் கார்ட்டூன் கேரக்டரின் 50 வது பிறந்த நாளை முன்னிட்டு, அந்தக் கார்ட்டூனைப் போலவே குழந்தைகளுக்கு மாறுவேடப் போட்டி நடைபெற்றது. அது ஒருபுறம் என்றால் வெள்ளை, கருப்பு வைரங்கள், மரகதம், மாணிக்கக் கற்களைக் கொண்டு, டோக்கியோ டிபார்ட்மெண்ட் ஸ்டோர் ஒன்று 13.87 மில்லியன் யென் மதிப்பில் ஒரு சிலையே செய்து பார்வைக்கு வைத்து விட்டது!

• ரோபோ செய்த ஆபரேஷன்

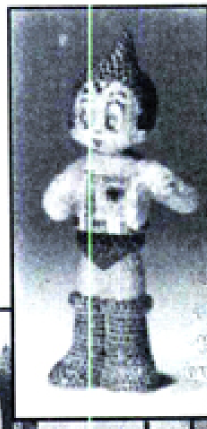
தொகுப்பு : ஆர். சுந்தரவல்லி

❍ சார்ஸ் நோய் இந்தியாவிற்கும் வந்து விட்டது. இதுவரை 13 பேர் சார்ஸ் தொற்று நோயால் பாதிக்கப்பட்டு தனிமையாக வைக்கப்பட்டு சிகிச்சை பெற்று வருகிறார்கள். இதையடுத்து இந்தியாவிலிருந்து கிழக்காசிய நாடுகளுக்குச் சென்று வந்த விமானப் போக்குவரத்து தற்காலிகமாகத் தடைப்பட்டு விட்டது. இப்படிப்பட்ட நாடுகளுக்குச் செல்ல விமான ஓட்டிகள் மறுப்பதுடன் போராட்டமும் நடத்தி வருகிறார்கள். "ஏர் இந்தியா" விமானிகளின் இப் போராட்டத்தை மறுத்து போராட்டத்தில் ஈடுபடும் விமானி ஓட்டிகளை வேலை நீக்கம் செய்து வருகிறது இந்திய அரசு. சார்ஸ் நோய்க்கு சக்திவாய்ந்த மருந்து இதுவரை கண்டுபிடிக்காததுதான் கவலைக்கிடமாக உள்ளது.



• அபூர்வமான மீன்

❍ சிங்கப்பூரில் சார்ஸ் தொற்று நோயால் பீடித்துள்ளவர்கள் தங்களுடைய அஜாக்கிரதையால் நோயை மற்றவர்களுக்குப் பரப்பினால் கடுந் தண்டனைக்கு உள்ளாவார்கள் என்று புதிய சட்டத்தை அமலுக்குக் கொண்டு வந்திருக்கிறது சிங்கப்பூர் அரசு.



• ஆஸ்ட்ரோ பாய் பிறந்த நாள் கொண்டாட்டம்

❍ ஈராக் முன்னாள் துணைப் பிரதமரும், அமெரிக்க ஹிட்லிஸ்டில் மிகவும் பரபரப்பாகத் தேடப்பட்டு வருபவருமான "டாரிக் அஜிஸ்" அமெரிக்கக் கூட்டுப் படையினரிடம் சரணா



கதியடைந்துள்ளார். யாரும் அறியாத இடத்திற்குக் கொண்டு செல்லப்பட்டு விசாரணை நடந்து வருகிறது. அவருடைய வாக்கு மூலப்படி சதாம் ஹுசேன் மற்றும் அவருடைய இரண்டு மகன்களும் அமெரிக்கத் தாக்குதல்களிலிருந்து தப்பித்து விட்டதாகவும் உயிருடன் இருப்பதாகவும் தகவல் தந்துள்ளார். இவரைத் தீவிரமாக விசாரித்து வருகிறார்கள். சதாம் ஹுசேனை பற்றிய பல புதிய தகவல்கள் தெரியவரும் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

❍ அமெரிக்காவில் உள்ள புகழ்பெற்ற நிறுவனம் ஏப்ரல் 1ம் தேதி எடுத்த சர்வே கணிப்புப்படி பாப் உலகின் ராஜாவான மைக்கேல் ஜாக்ஸன்தான் உலகிலேயே பெரிய முட்டாள் அமெரிக்கன் என்று அறிக்கை விட்டுள்ளது. பிரிட்டிஷ் தொலைக்காட்சி நிறுவனம் ஒன்று மைக்கேல் ஜாக்ஸனை பற்றிய சொந்தக் கதையை டாக்குமெண்டிரியாக ஒளிபரப்பிய பின், இவர் மேல் உள்ள மக்கள் மதிப்பு வெகுவாகக் குறைந்து வருகிறதாம். இவரையடுத்து குத்துச் சண்டை வீரர், "மைக்டைசன்" இரண்டாவது முட்டாள் மனிதனாம்.



• பிரான்ஸ் நாட்டுரிமை!

❍ மே 14ம் தேதி ஆரம்பமாகப் போகும் "கானஸ் அகில உலக சினிமா" விழாவில் முதன் முறையாக பாலிவுட் புகழ் ஐஸ்வர்யா ராய் ஜுரியாகவிருக்கிறார். இவர்தான் இப்படிப்பட்ட உலக சினிமா விழாவில் கலந்து கொள்ளப் போகும் முதல் இந்திய நடிகையாம். இவர் நடித்த தேவதாஸ் போன வருட "கானஸ்" விழாவில் திரையிடப்பட்டது. அண்மையில் "காகி" என்ற ஹிந்தி சினிமா ஷுட்டிங் இடத்தில் ஜீப் மோதி அடிபட்ட ஐஸ்வர்யாராய் சிகிச்சை பெற்று பரபரப்பை ஏற்படுத்தியிருந்தார்.

அதே போல் பிரான்ஸ் டிவில்லி மாவட்டத்தில் அண்மையில் நடந்த ஆசிய சினிமா விழாவில் அம்மாநில மேயர் இந்திய சினிமாவிற்கு மதிப்புக் கொடுத்து புகழ்பெற்ற நடிகர் அமிதாபச்சனுக்கு பிரான்ஸ் நாட்டு கௌரவ நாட்டுரிமை வழங்கியுள்ளார். உலக சினிமா அரங்கில் இந்திய சினிமாவின் தரம் உயர்ந்து வருவது நமக்குப் பெருமைதானே.

❍ இந்தியாவில் உள்ள 20 கோடீஸ்வரர்களில் பாலிவுட் சினிமா நடிகர் அமிதாபச்சனும், கிரிக்கெட் புகழ் விளையாட்டு வீரர் சச்சின் டெண்டுல்கரும் இருப்பதாக இங்கிலாந்திலுள்ள புகழ்பெற்ற நிறுவனம் ஒன்று சர்வே எடுத்து அறிவித்துள்ளது. இரண்டு பிலியன் சொத்துக்களுக்குச் சொந்தமானவர்களாம் இவர்கள். அண்மையில் இடது கை நடுவிரல் அறுவை சிகிச்சைக்காக அமெரிக்கா சென்றிருக்கிறார் சச்சின். சச்சின் டெண்டுல்கரின் 30வது பிறந்த நாளை 30 கிலோ கேக் வெட்டிக் கொண்டாடினர் போபால் குழந்தை விசிறிகள்.

❍ அண்டார்டிகா ராஸ் கடலிலிருந்து 150 கிலோ எடையுள்ள மிகவும் அபூர்வமான "கோலோசல் ஸ்கூட்" என்ற அதிசயமான மீனைப் பிடித்தனர் மீனவர்கள். இந்த மீனின் கண்கள் ஜாம் சாப்பிடும் தட்டின் அளவிற்குப் பெரியதாக இருந்ததாம். இதன் நீண்ட கொக்கி போன்ற பாகங்கள் மிகவும் கூர்மையாகவும், 5 மீட்டர் நீளமுடையதாகவும் இருக்கிறதாம். கடலில் 2000 அடி ஆழத்திற்குக் கீழ் வாழும் இவ் வகை மீன்கள் அதிவேகமாக நீந்திச் செல்லும் தன்மையுடையதும் எதிரிகளை பயங்கரமாகக் கொல்லும் தன்மையுடையது. எந்தத் திசையிலும் நிமிடத்தில் பாயும். ஆனால் இந்த மீன் பெரிய சுறா மீன்களுக்கு இரையாகி விடுமாம்.

❍ இவ்வருடம் "யுகாதி" தெலுங்கு வருடப் பிறப்பைக் கொண்டாட திருப்பதி தேவஸ்தானம் மக்களிடம் வேங்கடேசப் பெருமாளுக்கு பூக்கள் அர்ப்பணிக்க வேண்டுகோள் விடுத்திருந்தனராம். லட்சக்கணக்கில் ரோஜாப் பூக்கள் முதல் பல வகை வாசனைப் பூக்களை லாரியில் ஏற்றி அனுப்பி வைத்தனர் பல மாநில மக்கள். தமிழ்நாடு அரசின் சார்பாக தமிழ்நாட்டு முதலமைச்சர் ஜெயலலிதா பூக்கள் நிரம்பிய லாரியுடன் நவதானிய ரதம் ஒன்றையும் வேங்கடேசப் பெருமாளுக்கு அர்ப்பணித்தார்.

தொகுப்பு : சியாமளா சுவாமிநாதன்



டாக்டர் விஜயலக்ஷ்மி பந்தையன்,
நிர்வாகி, பயிற்சியாளர்.



ஆல்ஃபா மைண்ட் பவர்

'சக்திகளிலேயே பெரிய சக்தி ஆழ்மனதின் சக்தி'

உங்களை வியக்க வைக்கும் அளவுக்கு ஒரு பெரிய சக்தி உங்களுக்குள், உங்கள் ஆழ்மனதில் புதைந்திருக்கிறது. இந்த சக்தியை அன்றாட வாழ்க்கைக்கும் பயன்படுத்த முடியும். அதற்கான திறவுகோல்தான் 'ஆல்ஃபா மைண்ட் பவர்!'

சுலபமான ஆல்ஃபா தியானத்தின் மூலம் இந்த சக்தியை தூண்டி விட்டு வாழ்க்கையில் எந்த பிரச்சினைக்கும் விடை காணலாம்.

- மன அழுத்தம் குறைக்கலாம்.
- பண வரவை அதிகரிக்கலாம்.
- உறவுகளை சீர்படுத்தலாம்.
- குடும்பத்தில் அன்பு நிலவ செய்யலாம்.
- நோய் தீர்க்கலாம்.
- பரீட்சையில் அதிக மார்க் வாங்கலாம்.
- மகிழ்ச்சியுடன், தன்னம்பிக்கையுடன், வெற்றியுடன் வாழலாம்.

இன்னும் பல வழிகளில் வாழ்க்கையை மேம்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

* நான் ஒரு வங்கியில் பணிபுரிகிறேன். எனது குடும்பம் கேரளாவில் இருக்கிறது. நான் மட்டும் வேலையின் காரணமாக சென்னையில் இருக்க வேண்டிய நிர்ப்பந்தம். அலுவலகத்தில் கேரளாவிற்கு டிரான்ஸ்ஃபர் இப்பொழுது கிடைக்காது எனக் கூறி விட்டனர். ஆல்ஃபா தியானப் பயிற்சி வகுப்பில் கலந்து கொண்டபின் இதற்காக தியானம் செய்தேன். எதிர்பாராதவிதமாக எனக்கு கேரளாவிற்கு மாற்றம் கிடைத்து விட்டது. என்னால் நம்பவே முடியவில்லை. நன்றி ஆல்ஃபா!

பயிற்சி வகுப்புகள் மாதந்தோறும் ஆங்கிலத்திலும் தமிழிலும் தனித்தனியாக சென்னையில் நடத்தப்படும். பெங்களூர், கோயம்புத்தூர், பாண்டிச்சேரி, மதுரை மற்றும் திருச்சியிலும் வகுப்புகள் நடத்தப்படுகின்றன.

தபால் மூலம் கற்க :

ஆல்ஃபா மைண்ட் பவர் ஆடியோ காஸட்/சிடி மற்றும் பயிற்சி புத்தகம் ஆங்கிலம் மற்றும் தமிழில் தபால் மூலம் பெற தொலைபேசி, ஈமெயில், கடிதம் மூலம் தொடர்பு கொள்ளவும்.

தினத்தந்தி போன்ற பத்திரிகையில் வெளிவந்த ஆல்ஃபா மைண்ட் பவர் கட்டுரைகள் புத்தகமாக தமிழில் மட்டும் கிடைக்கும்.

ஆல்ஃபா மைண்ட் பவர் பிரைவேட் லிமிடெட்

* 11, அருணாசலம் சாலை, சாலிகிராமம்,
சென்னை -93. இந்தியா.
சென்னை +91-44-23761880/23760283
பெங்களூர், கோவை, மதுரை, திருச்சி, பாண்டிச்சேரி, சேலம், திருப்பூர் ஆகிய அனைத்து ஊர்களிலும் இப் பயிற்சி வகுப்புகள் நடத்தப்படும்.
(எமது நிறுவனத்தில் பயிற்சியாளர்கள் வேறு யாரும் இல்லை)
email: alphamindpower@hotmail.com.
www.alphamindpower.net

*நிதி மிகுந்தவர் பொற்குவை தாரீர் -
நிதிகுறைந்தவர் காசுகள் தாரீர்*



எல்லா ஆஸ்திக பக்த கோடிகளுக்கும் ஓர் விண்ணப்பம்.

தற்பொழுது நடந்து கொண்டிருக்கும் ஸ்ரீ பைரவ சாய் ஆலய திருப்பணி முழுவதும் சில மாறுதல்களுடன், வர்ண பூச்சுகள் செய்து புனருத்தாரண கும்பாபிஷேகம் (குடமுழுக்கு) வருகிற ஜூன், ஜூலையில் நடக்க இருப்பதால் இதனுடைய மொத்த மதிப்பீடு செலவு குறைந்த பட்சம் ரூ.10 லட்சமாக கணக்கிடப்பட்டிருப்பதால் அடியேன் இருகரம் கூப்பி வேண்டிக் கொள்வது. பக்தர்கள் யாவரும் மிக தாராளமாக பெரிய அளவில் நன்கொடை அளித்து இது நாள் வரை குறைந்த பட்ச இருபது நபர்களுக்கு அன்னதானம் அளித்து வரும் திட்டத்தை விரிவு படுத்த வேண்டியும் அதற்குண்டான வைப்பு நிதிக்கு இடமளிக்க பக்த கோடிகள் அனைவரும் ஒன்று சேர்ந்து அவரவர் சக்திக்கேற்ப பணமாகவோ அல்லது காசோலையாகவோ அனுப்பித்து கீழ்கண்ட திட்டங்களை பரிபூரணமாக பூர்த்தி செய்ய பக்தர்கள் ஒத்துழைக்குமாறு வேண்டிக் கொள்கிறேன்.

எல்லா மத பக்த கோடிகளுக்கும் ஓர் நற்செய்தி. மேற்படி திருக்கோயிலின் வளாகத்திருள்ளே ஒரு தொழுகை மண்டபமும் ஒரு மினி பிரேயர் ஹாலும் உருவாக்க உத்தேசிக்கப்பட்டு சர்வமத ஜனங்களும் பயனடைய சீரடி பாபா எல்லா மதத்தின் குறிக்கோள் ஒன்றே என்று தான் அவதரித்தபடியால் அவர் பரிபூரண ஆசீர்வாதத்தை அடைந்து மேற்சொன்ன திட்டங்கள் உருவாக்க உள்ளேன்.

பக்த கோடிகள் பரிபூரண ஒத்துழைப்பு நல்கி நிதி / பொருளுதவி செய்து மேற்கண்ட திட்டங்களை பூர்த்தி செய்யுமாறு வேண்டுகிறேன்.

Contact Time (Before 9am, After 9pm)
Ph: 22476833

ஸ்ரீ பைரவ ஸாயித் திருகோயில் அறக்கட்டளை

ஃபிளாட் எண்:6, பாரத் நகர் மெயின்,
மேடவாக்கம் ஹைரோடு, மடிப்பாக்கம்,
சென்னை - 600 091
website:bhairavasai.org

உங்கள் நன்கொடைகளை கீழ்க்கண்ட கணக்கு எண் 11412/39 இந்தியன் வங்கி, மடிப்பாக்கம் கிளை, மடிப்பாக்கம், சென்னை - 91, என்று காசோலையில் A/c payee என்று எழுதி அனுப்பவும். உங்கள் நன்கொடைக்கு வருமான வரி விலக்கு 80G உண்டு.

இப்படிக்கு
அடியேன்
ஷீர்டி சாயிதாசன் (G. மீனாட்சி சுந்தரம்)

திருமண மலர்

மணமகள் தேவை

முதலியார், உத்திரட்டாதி 46, 5.4", சைவம், எம்.ஏ., 20,000/- தொழில், சிகப்பு, சில தினங்களில் சட்டப்படி விவாகரத்தானவர், குழந்தையில்லை. கடவுள் பக்தி, நல்ல குணம், சொந்த வீடு, நிறுவனம் உள்ள பையனுக்கு பெண் தேவை. ஜாதி தடையில்லை. எதிர்பார்ப்பு இல்லை. தொடர்பு கொள்ளவும். 98424-25411 பெட்டி எண் : 19546

Iyer, Brahacharanam, Haritha, Poosam, 33/5.5"/ 20,000 SSI Unit/Electronics, Self employed, Eldest Son, seeks suitable bride. Reply with horoscope. Contact Box No. 19547

Iyer, Ashtasahasram, Bharathwajam, Poosam, 28 years/D.C.E., Autocad/Rs. 25,000 p.m., Flat Promoter. Boy seeks good looking girl. Subsect no bar. Box No. 19548

ஐயர், பிரஹசரணம், கௌதம, விசாகம், துலாம், பி.ஏ., சென்னை அருகில் மத்திய அரசுப் பணி, ரயில்வே, 46/7500 சொந்த வீடு, 165 செ.மீ.,/ சிவந்த நிறம், slim, தனியே (தங்கையுடன் கூனமுற்றோர்) இருப்பவர்க்கு 36 வயது வரை உள்ள மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. பெட்டி எண் : 19549

Wanted Non-Srivastha Iyengar bride, Vadagalai from Chennai for a groom of 34, 180 cm, Private, Decent Income, Hastham star. Reply with horoscope to Box No. 19550

Iyer, Vadamal, Moudgalya Gothram, Bharani 25/6', 30,000 B.E., (E.C.E.) Employed Jet Airways, Mumbai. Seeks well educated employed tall, fair girl with good family background. Horoscope Bio-data to Box No. 19551

Madhwa Kannada, Aravathu Vakkulu Kowsika, Magam, D.Pharm D.C.A. 29/5.6 Rs. 4000/- employed in a Major Hospital, Coimbatore seeks graduate girl employed or professionally qualified for job. Box No. 19552

Telugu Brahmin, Bharatwaj, 37, Hastham, Cocacola 8500 + perks seeks suitable girl. Box No. 19554

Kannada, Madhwa, Gazetted Officer, 37/170, Legally Divorced (Marriage not consummated by the girl) seeks suitable qualified graduate Brahmin bride. Reply with horoscope and family details. Box No. 19555

ஐயர், வடமாள், கௌண்டின்ய கோத்திரம், ரோஹிணி நட்சத்திரம், 34 வயது, திருப்பூரில் நல்ல முறையில் நன்றாக, சொந்தத் தொழில்புரியும் பையனுக்கு, படித்த நல்ல குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. ஃபோன் : 0422-2400478. பெட்டி எண் : 19556

பிராமணாள், வடமாள், வாதூல கோத்திரம், 26.5.1969,170 செ.மீ., டி.எம்.ஈ., சொந்தத் தொழில் ரூ. 10,000/- மாதம், குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. எதிர்பார்ப்பு இல்லை. ஃபோன் : 24881665 பெட்டி எண் : 19557

ஐயர், பிரஹசரணம், ஸ்ரீவத்ஸம், கேட்டை, 35, 5.9", எம்.எஸ்ஸி., 11,000/- ரயில்வே, SM வேலையிலுள்ள வரனுக்கு, படித்த, பணியிலுள்ள மணமகள் தேவை. பிரஹசரணம்/வடமாள் சம்மதம். ஃபோன் : 044-26571013. பெட்டி எண் : 19558

Iyer, Brahacharanam, Shadamarshana, Tiruvonam, 29, 5.9", Teetotaler, IT Professional, High salary, Excellent Family looking for professionally qualified working girls in Mumbai. Please send horoscope with complete details to Box No. 19559

Iyengar, Thenkalai, Koundinyam, Punarvasu, 36/5.7 self-employed Rs. 10,000/-p.m. an innocent legal divorcee after a brief marriage, no encumberance. seeks Iyengar girl. Divorcees/Widows excuse. Contact Ph : 24898306. Box No. 19560

கேரளா ஐயர், கௌண்டின்யம், வடமாள், உத்திரட்டாதி, 39, பி.காம்., **self employed,** 15,000 மாத வருமானம், குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. எளிய திருமணம். பெட்டி எண் : 19561

ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், வயது 37, எம்.காம்., தனியார் பணி, அரசு சம்பளம் ரூ. 9000/- நல்ல வசதியான பையனுக்கு இரண்டாம் தாரமாக நல்ல குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. மனைவி இறந்து விட்டாள். குழந்தைகள் கிடையாது. வரதட்சிணை வேண்டாம். உட்பிரிவு சம்மதம். எளிய திருமணம். பெட்டி எண் : 19562

Tamil Iyer, Brahacharanam, Bharathwajam, Poorattathi, Kumba Rasi, 28/165 Own Business graduate well settled seeks good-looking girl. Subsect acceptable. Contact : 04119-234085 details horoscope. Box No. 19563

Iyer, Vadamal, 35 years, Haritha, Uthirattadhi, Mars in 7th place, 5.7", CA&ICWA (Stage IV) Asst. Manager, Finance reputed Co., Chennai. Seeks bride, good-looking, educated from same sect. Phone : 23725835. Box No. 19564

Iyer, Vadamal, Bharadwaja, Chithirai-4, Sukra in

8th, Ragu in Ist, 32, 175, CA, CWA working, white patches in legs seeks suitable girl. Subsect no bar. Send Horoscope to Box No . 19565

Iyer, Vathima, Bharathwajam, Thiruvathirai, 28, 5'.11", B.Com., 9000/- employed in Chennai, seeks employed graduate girl. Father Retd. (Chennai Telephones) 044-22531718 Box No. 19566

ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், கேட்டை, 31-167 செ.மீ., B.Sc., (C.S.), G-NIIT, (M.Sc., (IT) Software Professional நல்ல பழக்க வழக்கமுள்ள, SSI நிறுவனத்தில் சாஃப்ட்வேர் என்ஜினியராகப் பணிபுரியும் வரனுக்கு அழகான நல்ல குடும்பப்பாங்கான வேலைக்குச் செல்லும் பட்டதாரி மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 19567

Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Avittam 4th sevvai in second place, 27, 5.5", M.Com., Working in MNC, Rs. 30,000/-p.m. seeks PG/Professionals, well employed girl. Contact : 044-22403993 with horoscope to Box No. 19568

Mumbai based, Nationalised Bank Officer, B.Com., CAIIBI, Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Tiruvonam, 1961/ 5.9", seeks suitable employed girl from decent respected family. Subsect acceptable. Phone : 022-24162814 Box No. 19569

ஐயர், பிரஹசரணம், ஸ்ரீவத்ஸம், அனுஷம், 46/ 7500 மெட்ரிக், வீடும், சொத்தும், வசதியும் உள்ள சட்டப்படி விவாகரத்தானவருக்கு அதிகம் படிக்காத, குடும்பப்பாங்கான பொறுப்பான பெண் தேவை. பிராமணரில் உட்பிரிவுகள் சம்மதம். Father Pensioner. எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. எளிய திருமணம். 011-22717154 பெட்டி எண் : 19570

Iyer, Vadamal, Athreya, Anusham, 32, 167 B.Sc., 16000/-p.m. working in a Reputed Company, Hydrabad seeks graduate employed girl. Subsect no bar. Box No. 19571

Thenkalai, Kowsigam, Kettai 34/175 AMIE DCM (MBA) Own Business, 25,000-/p.m. educated girl required. Ph : 044-22520862 Box No. 19572

Iyer, Vadamal, Kousigam, Pooram, Sevvai in fourth place, 26/5.6/B.E. MNC, Chennai. Handsome seeks fair, good-looking, graduate girl from respectable family preferably employed. Phone : 24881334 Box No. 19573

Iyer Boy, Brahacharanam, Bharathwajam, Bharani, 27/174cm, B.Tech., employed in MNL (North) seeks PG/Graduate, good-looking girl from respectable family. Contact with horoscope. Subsect acceptable. Box No. 19574

Tamil Brahmin bachelor, Handsome, 34, Reputed group chennai 10,000 Uthiram, Vadama, BA, PGDMM, PGDPM&IR having Predicament in issues. Seeks suitable working girl. Contact : rajahic@yahoo.co.in Box No. 19575

Iyer, Vadamal, Kowsikam, 1963, 168cm, Working as Project Manager, Dubai seeks suitable bride from respectable family. Divorcees excuse. BoxNo. 19576

Vadamal Iyer Boy, Bombay based, Koundinyam, Aswini-4, Mesha Rasi, 40, 5.6", Graduate, Central Govt. Officer, 13,000, Legal Divorcee without issue, seeks homely girl, Simple marriage. Box No. 19577

Bharatwaja, Punarpoosam, Male, SSC Legal divorcee, 47 years, Palghat Iyer settled in Dombivli Mumbai Suburb. Dependent mother and brother seeks alliance from interested divorcee/widow girls. Phone (0251) 2456257. Box No. 19578

Kerala Iyer, Vadama, Bharadwajam, Uthrattathi 38/ 168 Five lakhs annum Aircraft Engineer Delhi, Legal Divorcee unencumbered seeks qualified girl immediate marriage. Reply with horoscope. Phone : (011)26102628 Box No. 19579

ஐயர், வடமாள், கௌண்டின்ய, புனர்பூசம் 1ம் பாதம், 32 வயது, 166 செ.மீ., B.Sc., CCNA படித்த மகர லக்னத்தில் ராகுவும், 12ல் செவ்வாயும், 7ல் கேதுவும், சந்திரனுக்கு 7ல் செவ்வாயும் கொண்ட செல்போன் கம்பெனியில் உதவி அதிகாரியாக வேலை பார்க்கும் வரனுக்கு நல்ல குடும்பப் பின்னணியுள்ள முகலட்சணத்துடன் கூடிய பட்டதாரிப் பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் அனுகவும். ஃபோன் : 0422-2571168. பெட்டி எண் : 19580

வடமாள், ஹரித கோத்திரம், கேட்டை 27/186 பி.எஸ்ஸி., 20,000, கம்ப்யூட்டர் சாஃப்ட்வேர் சென்னையில் பணியிலுள்ள பையனுக்கு அழகான, குடும்பப்பாங்கான, தெய்வபக்தியுள்ள வேலைக்குப் போகும் மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 19581

Iyer, 41, Issueless, divorcee, A.P. Govt job, non-transferable P.A. seeks alliance from girls of 5-7 years difference. Widows, divorcees excuse. Degree job not a must. Reply with horoscope & details. Box No. 19582

வடமாள், மௌத்கல்ய கோத்திரம், விசாகம் 4ம் பாதம், விருச்சிக ராசி, 33, 5.9", நல்ல சிவப்பு நிறம், M.Com., Dip. in Computers (NIIT) Deputy Manager, UTI Bank Ltd., Rs. 19000/- இந்த வரனுக்கு அழகான, நன்கு படித்த நல்ல குடும்பத்திலிருந்து 25-31 வயதுக்கு உட்பட்ட பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 19583 (04365-2252437).

சைவ பிள்ளை வகுப்பினர்; சைவ உட்பிரிவுகள் சம்மதம். வயது 32, விசாக நட்சத்திரம், துலாம் ராசி, மிதுன லக்னம், செவ்வாய் தோஷம், படிப்பு Advance Diploma in Music, மற்றும் ஆசிரியர் பயிற்சி முடித்துள்ளார். தொழில் - தனியார் பள்ளியில் பகுதி நேர இசை ஆசிரியர் மற்றும் சொந்தமாக இசைப் பயிற்சி வகுப்புகள் நடத்துகிறார். மாத வருமானம் ரூ. 4000/- கால் சற்று ஊனம். ஆனால் நன்கு நடக்க முடியும். உடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 19584

Iyer, Vadama, Athreya, Sadhayam, 33/175, MBA Assistant Manager, MNC-Chennai, 2 Lakhs per annum. Seeks fair, Graduate, employed girl. Simple and early marriage. Subsects no bar. Box No. 19585

Iyengar, Vadakalai, Bharathwajam, Anusham 3[illegible] years, B.Sc., (MBA) in MNC seeks graduate girl below 27. Preferably Chennai employed. Kalai no bar. Box No. 19586

ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், ஆயில்யம், 34/6 ITI/(M.Com), DCA 5000/- Thomson Press (I) Ltd பணிபுரியும் வரனுக்கு படித்த குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 19587

தமிழ், ஐயர், சங்கிருதி ஹஸ்தம், பிரஹசரணம் நல்ல பழக்கமுள்ள 42/175/10,000 பி.காம்

சென்னை தனியார் நிறுவனத்தில் மானேஜர். நல்ல குணமும், படித்த குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 19588

Iyer, Ashtasahasram, Kashyapa, Moolam (4) 37/175/ 1,40,000/-p.a., B.A. P.G.D.B.A. Assistant Manager, Multi Crore Company, Chennai seeks good-looking, graduate girl 28-33. Send horoscope details. Phone : 044-24747723. Box No. 19589

Iyer, Vadamal, Koundinyam, Makam, 28, 5.5", MBA(Ph.D), Business at Kancheepuram, 30,000/- Own House, seeks graduate girl from respectable family. Reply with horoscope to Ph : 04112-227141, 221539. email : raamsiyer@eth.net. Box No. 19590

Iyer, Vadama, Athreya, Kettai, March 1967, 165 cm, Leading Chairman Member Club Rs. 25,000/-p.m. Having Own House & Car. Seeks homely girl after 1971 from very decent family. Subsect no bar. Contact with horoscope to Box No. 19591

Parents seeks suitable bride (Slim) educated family background, Shudhajatakam for Iyer, Son Vadamal, Bharadwajam, Ayilyam July 1975/168 B.E. Decent family. well employed Bangalore. Ph : 080-3531837 balasubkp@yahoo.co.in. Box No. 19592

Palghat Iyer, Vadamal, 35 years, self employed, Heart Operated (20 years back) now fit for marriage, seeks suitable simple bride. Subsect/Qualification/ Status/Issueless divorcee no bar. Subramaniyan 0(95)44/24670870 Box No. 19593

Iyer, Vadama, Naithrupakashyapa Gothram, Chithirai, 36, B.Sc., working as Manager - Timber Division in Myanmar. Has skin ailment. Seeks homely girl. Box No. 19594

Iyer, Vadama, Naithrupakashyapa Gothram, Chithirai, Moolam 31 (B.Sc.,) Working as Corporal in Indian Air Force. Seeks homely girl. Box No. 19595

Suitable alliance for Athreya, Brahacharanam, Star Uthiram, Kanni Rasi, Iyer Boy, 30 years, Height 178cms. B.Tech. from IIT., Madras, Now working as Senior Software Consultant for IBM, Based at New Jersey, U.S.A. Girl should be below 29 years. Any subsect of Iyer, Minimum graduate, Holding valid U.S. Visa. Since Boy is a Green Card Holder, girl living in U.S.A. is preferred. Communicate with horoscope details to e-mail:drnat@vsnl.com or Ring up Chennai. Phone : 24834823 or 24805050 Mobile : 9840041122. Box No. 19596

ஐயர், வடமாள், விஸ்வாமித்ரம், கார்த்திகை-4, 7ல் செவ்வாய், 33/170/பி.காம்.,/2 லட்சம் ஆங்கில மருந்து கம்பெனியின் பங்குதாரர். ஒரே பையன், சொந்த வீடு, பெற்றோர் பென்ஷனர்கள். உட்பிரிவு சம்மதம். பட்டதாரிப் பெண் தேவை. ராமமூர்த்தி. போன்: 04362-235973 பெட்டி எண் : 19597

ஐயங்கார், வைகாநசம், வடகலை, நைத்ருப காச்யபம், பூசம் 4ம் பாதம், 31, 177 செ.மீ., ஒரே பையன், BE MS(BITS) மேனேஜர், பார்தி செல்லுலர் 5.75 p.a. வரனுக்கு பி.ஈ./எம்.சி.ஏ./ எம்.பி.ஏ. படித்த/வேலைக்குச் செல்லும் பெண் தேவை. வயது 25-28க்குள். 0431-2433363. பெட்டி எண் : 19598

Iyer, Vadamal, Kowsika, Visakam, Viruchikam, Aug. 1972, 188 cms, slim, wheatish BE(Mech), MBA (Finance) PGDFM, MCAD, Asst. Manager Designs. DCM Shriram 9000 p.m. seeks bride same sect, graduate employment Optional. Contact with horoscope. Ph : 22270820 Box No. 19599

Iyer, Brahacharnam, Haritham, Sadayam, 38/165/ 15000 employed in Nationalised Bank, Innocent Legal Divorcee by Mutual Consent without encumberence seeks suitable girl. Subsect no bar. Preferably unemployed/simple marriage. Please send details. Box No. 19600

Iyer, Vadamal, Srivatsam, Uthiram, 27/181 cms, (Mother Malayale, Hindu) B.E., Software Engineer, working in Reputed Company in Bayarea, California seeks tall, fair, good-looking girl, below 25 preferably B.E. Reply with horoscope to Box No. 19601

ஐயர், வடமாள், கௌண்டின்யம், திருவோணம், 1976, 176, பி.ஈ. (ஒரே பையன்) சென்னையில் பன்னாட்டு நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் பையனுக்கு குடும்பப்பாங்கான, வேலைக்குச் செல்லும்/தகுதி யுடைய பட்டதாரி மணமகள் தேவை. போன் : 0435-2425456 பெட்டி எண் : 19602

Iyer, Vadamal, Tanjore, Haritha 27/176 Swathi, B.Com., GNX (NIIT), Senior Software Engineer, MNC Presently employed U.S.A. Seeks good-natured graduate girls. Respected family. Ph : 24751740 e-mail:rajansaro@yahoo.co.in Box No. 19603

Thenkalai Iyengar, (Subsect no bar), Haritha Gothram, Karthikai, 5'.5", 37 years, Rs. 6000/- plus two, working in Private Firm, Coimbatore seeks suitable girl from decent family. Please write detail enclosing horoscope to Box No. 19604 Ph : 0422 2598314

Iyer, Vadamal, Kowsikam, Uthiram Simgham, Jul 72/170, Degree in Hotel Management, Working a Asst. Banquet Manager in Delux Five Star Hotel Bangalore seeks graduate working girl at Bangalore or transferable preference Bank/Govt. Employe subsects no bar. Box No. 19605 Contact Nos. 080 8382269/5233407/5654908

Om Sri Sairam, Vadamal, Bharadwajam, Moolam third padam, MS Computer employed USA HIB 1.1.1976, 175cm, fair, Spiritually inclined seek suitable girl. Phone : 044-22242350 Box No. 19606

ஐயர், பிரஹசரணம், சங்கிருதி, ரோஹிணி, 4 5.6, வங்கி ஆபிஸர், Bachelor, நட்சத்ர வகுப் தகுந்த பெண் தேவை. பெட்டி எண : 19607

Saiva Vellala Pillai, Ph.D., Punarpoosam, 28/5fee 8" employed in America as Manager Environmen Microbiology Lab seeks PG Good-natured girl from decent pure vegetarian family correspond with Bi data horoscope at 24894370/Box No. 19608

கார்காத்தார் பிள்ளை, விசாகம், துலாம், 2 164, எம்.சி.ஏ. சாஃப்ட்வேர் என்ஜினியர், எம்.என் பையனுக்கு பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் அணு வும். போன் : 044-22381077 பெட்டி எண் : 196

Iyer, Vadama, Srivatsam, Visakam, 31, E.I Parry Executive. Seeks working graduate bri Ph : 044-26575795 Box No. 19610

அறிவிப்பு: திருமணமலர் பகுதிக்கு வருகின்ற விளம்பரங்களில் மங்கையர் மலரின் கோட்பாடுகளுக்கு இசைவில்லாத வார்த்தைகள் இடம் பெறுமானால் அதனை மாற்றவோ நீக்கவோ, ஆசிரியருக்கு உரிமையுண்டு.

Iyer, Vathima, Haritha, Aswathi, 26 years, post-graduate employed as Clerk in Reserve Bank of India. Chennai seeks suitable employed girl from good family. Subsects no bar. Reply with horoscope to Box No. 19611

Kerala Iyer, Brahacharanam, Koushikam, Aslesha 4th padam, 31/170 MNC, 7 digits pa, innocent legal divorcee by mutual consent. Clean habits seeks slim, fair, amiable, bride. Phone 011-26001514 till 20/6 Box No. 19612

தெலுங்கு வெலநாடு, கௌதம மகம் 37, முதலீடுகளிலிருந்தும் சுயதொழில் மூலமும் மினிமம் மாதம் 7000/- நிரந்தர வருமானமுள்ள +2 பைய னுக்கு இதே இனத்தைச் சேர்ந்த பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 19613

Keralite Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Uthram 2nd padam, 29, 5'.11", BA PG Diploma in Journalism, working as a Senior Sub-editor in a Leading Newspaper at Chennai, seeks Keralite same sect educated employed girl 24-25 years. For details Contact : 044/22325032. Box No. 19614

Saiva Pillai, Hastham, July 1976, B.E. fair, 5'.11", 30,000/- VLSI Professional, MNC Chennai, devotee of Aurobindo Annai. Looking for fair, tall, same caste, qualified, preferably employed homely girl. Contact : 044-25564006 Box No. 19615

வைகானஸம் அய்யங்கார், வடகலை, காஸ்யபம், விசாகம் 29, 5.8", எம்.சி.ஏ. சாஃப்ட்வேர் இஞ்ஜினி யர், பெங்களூரில் வேலை, பட்டதாரியான குடும்பப் பாங்கான மணமகள் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விவரங் களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 19616

ஐயர், வாத்திமாள், காஸ்யபம், உத்திரம் -4, M.Sc., M.C.A., DOEACC ('A' Level) 27/173 செ.மீ., டெல்லியில் மத்திய அரசுப் பணியில் இருக்கும் வரனுக்கு பட்டதாரியான குடும்பப் பெண் தேவை. தொடர்பு கொள்ளவும். ஃபோன் : 011-24648290 e-mail:s_uma_g@yahoo.com. பெட்டி எண் : 19617

ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம் 1) அஸ்வினி, 32 வயது பி.காம்., 4500/- தனியார் பணி. 2) பரணி, 29 வயது, பி.காம்., 6500, தனியார் பணி சகோதரர் களுக்கு படித்த வேலைக்குச் செல்லும் பெண்கள் தேவை. போன் : 24964367. பெட்டி எண் : 19618

Iyer, Vadama, Bharadwaj, Maham, HDFC Bank Executive M.Sc., 31/175/20,000 seeks good-looking well qualified/employed girl. Drawing handsome salary in Chennai. Reply horoscope/Bio-data to Box No. 19619 Phone : 24710657.

ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்திரம், சதயம் 37/5.6", B.Sc., MA, CAIIB, Rs.15,000 அரசு வங்கியில் பணிபுரியும் சட்டப்படி விவாகரத்து ஆனவருக்கு படித்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். எளிய திருமணம். பெட்டி எண் : 19620 ஃபோன் : 26288932.

Vadama Iyer girl for Viswamitra, Visakam Boy, B.Com., BMM, DBM, Doing MBA 35/6'.1"/2 Lakhs p.a. in Electronic Business Immediate Marriage. Contact: R. Nagarajan, 0251-2449559. R. Babu 044-24801499 Box No. 19621

Iyer, Vadamal, Bharatwaja, Revathi, 27/5.9"/15,000/ B.Sc., HDSE, Medical Representative seeks fair, graduate girl, employed preferred. Contact Ph : 04362-278078 Box No. 19622

தமிழ் ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், சிகப்பு, சதயம், பி.ஏ./39/165/6000 சேல்ஸ் எக்ஸிகியூடிவ் FMCG தனியார் சென்னை. வேலையிலுள்ள பட்டதாரி/ பட்டதாரி அல்லாத மணமகள் தேவை. ஜாதகம், பயோடேடா, குடும்ப விவரம் அனுப்ப சென்னை போன் (044) 22580982. பெட்டி எண் : 19623

Issueless Legal Divorcee Vadamal, Kousigam, Pooradam, 34/167/10,000 M.A. Public Admn. well-established Business. Chennai. Fair, Religious, Clean habits. Decent family seeks unmarried. Brahmin bride from simple family. 24880531-Panchapakesan. Box No. 19625

North Arcot, Vadama, Sreevastham, Punarpoosam-2, 31/165/10,000 M.A. PGDCA Executive, Reputed builders Chennai seeks graduate girl preferably employed. Contact with horoscope Ph no. 044-23766420. Reply with horoscope to Box No. 19626

Saliyar (veg) Tamil Hindu (27 years) 162 cm, Medium Complexion, Uthiradamll ft, (Maharam), B.Tech., Chemical Engineer, Rs, 20k p.m Pvt W. India requires suitable bride having B.E./MCA/M.Sc. (Computer) with good background. e-mail:sivaram murugan@yahoo.com Ph : (Nachiarammal) L.Subramanian (Phys) (04563) 232891. Box No. 19627

Iyengar, Naidruvakasyapam, Poorattadhi, very fair, B.Sc., MBA, M.S. (Computer Science) 37/180cm, System Analyst in Sai Super Hospital seeks fair, bride around 34 years. Apply with horoscope. Ph : 08555-287571 Box No. 19628

பிரஹசரணம், ஹரித கோத்திரம், அவிட்டம் பி.ஏ. வயது 40, உயரம் 151 செ.மீ, ரூ.17,000/ சம்பளத்தில் 'இந்து' பத்திரிகையில் வேலை பார்ப் பவருக்கு பட்டப் படிப்பு படித்த பெண் தேவை உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஃபோன் : (044) 22312908 பெட்டி எண் : 19629

Iyer, Vadamal, Haritham, Hastham, M.Com., PGDCA, Fair, 32, 178 cm, Own Business 3,00,000/ Annum, clean habits, unemployed, home-loving gi[rl] properties Madras & Kumbakonam. 0435 - 243126 Box No. 19630

ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்திரம், திருவே ணம், வயது 34, டி.எம்.ஈ., தனியார் கம்பெனி ரூ 5000/- படித்த வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை வரதட்சிணை தேவையில்லை. ஆர். நடராஜன், 210 மோதி நகர், காரம்பாக்கம், போரூர் - 11 ஃபோன் : 24765719

கக்யஜுர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், அஸ்வதி, 3 159/12,000 டிப்ளமோ (DECE) சொந்த வீ (கோவை), கோவை மாவட்டத்தில் பன்னாட்டு நி வனத்தில் பணிபுரிபவருக்கு அழகான குடும்பப்பா கான பெண் தேவை. ஆர். ராமனாதன், நெ. கோவிந்த பிள்ளை தெரு, தரமணி, சென்னை 600 113.

திருமண மலர் - விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 400/- அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 15/-

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/7/2003. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: பெட்டி எண்: .... C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097.

⌘ மாத்வா கன்னடம், 29/173 பி.ஏ. தனியார், 10,000/- கௌதம, சதயம், சொந்த வீடுள்ள பையனுக்கு டிகிரி படித்து வேலையிலுள்ள 26 வயதுக்குள் உள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஆர். ரங்கநாதன், 9/1, பொன்னப்பன் தெரு, திருவல்லிக்கேணி, சென்னை - 600 005.

⌘ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், பூராடம் (லக்னத்தில் செவ்வாய்) வயது 29/5.7", எம்.எஸ்ஸி., ஹைதராபாத்தில் உள்ள பிரபல பத்திரிகை நிறுவனத்தில் வேலை பார்க்கும் வரனுக்கு, படித்த 25 வயதுக்குட்பட்ட வேலைக்குச் செல்லும் தகுதியுள்ள பட்டதாரி பெண் தேவை. ஃபோன் : 0431-704029. டி.எஸ். கணேசன், 11, பாபு ரோடு, திருச்சி - 620 002.

⌘ Iyer, Vadama, Bharathwajam, Mirugasheersham, B.E., 30/176/10,000 Ltd., Company, seeks graduate, good looking, employed/employable girl. Subsect acceptable. Send horoscope. N. Ramamoorthy, G-2, Apoorva Flat, 17, Sankarlal Jain Street, Nehru Nagar, Chromepet - 600 044. Ph : 044-22236991

⌘ ஐயர், பிரஹசரணம், ஸ்ரீவத்ஸ, உத்திரம் வயது 34, 10th PGF Agent Rs. 3500 வசதியுள்ள பையனுக்கு தகுந்த பெண் தேவை. எளிய திருமணம். எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. முகவரி : V. Saraswathy, 16, North Car Street, Ambasamudram - 627 401. Tirunelveli Dist. Ph : 251 325 (04634)

⌘ பிராமின், பாரத்வாஜம், +2, 38, பூராடம், சொந்த மளிகை ஜெனரல் ஷாப், 10,000. ஓரளவிற்குப் படித்த நல்ல குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. எதிர்பார்ப்புகள் ஏதும் இல்லை. என். ரகுநந்தம், 38/15 - சுப்ரமணியபுரம், ஸ்ரீரங்கம், திருச்சி - 6. ஃபோன் : 2430712

⌘ Soziya Vellalar, ME, Software Engineer, Infosys angalore, 27/170cm, /27000p.m. Moolam-3 seeks fair, raduated Bride. S. Gunasekaran, 198, Gnanam Nagar, th Cross East, Mariamman Kovil, Thanjavur - 613 501. hone : 04362 267340.

⌘ Iyer, Ashtasahasram, Srivathsam, Poorattadhi-3rd lace, B.Com., PVT, 4000/-p.m. Own House seeks mployed graduate girl. R. Mahalingam, 3, Pushpa agar Cross St., Iyyappanthangal, Chennai - 56. Ph : 2348173/23860182.

⌘ Affluent Iyer, Vathima, Bharadwaja, Mrigaseersham, 9, 158, B.Sc., LLB., E.Commerce, self employed at hennai seeks Iyer Bride, graduate, beautiful, conomic Status no bar. Send horoscope and details. nt. Thangammal, AC 102, Anna Nagar, Chennai - 0 040. Ph : 262 11759.

Palghat Vadamal, Haritham, Rohini 31, 170, DEEE, Asst. Manager, Tata, Chennai 16,000/- seeks graduate girl. Contact : P.V. Subramanian, Flat IIA, Maran Enclave, 23, West Vanniar Street, K.K. Nagar West, Chennai - 600 078. Ph : 044/55879333.

⌘ கிருஷ்ணராயபுரம், வடமாள், வாதூலம், உத்திரட்டாதி, பி.எஸ்ஸி., DCA படித்து ஹோசூர் அசோக் லேலண்ட் கம்பெனியில் உத்தியோகத்தில் உள்ள 27 வயதுள்ள பையனுக்கு வேலையிலுள்ள பெண் தேவை. கே. எம். சேது, 66, கீழத் தெரு, கிருஷ்ணராயபுரம், கரூர் மாவட்டம் - 639 102. ஃபோன் : 04323-243029.

⌘ Vadakalai Iyengar, Vathulam, Makam, Simmam, 35/167cm, SSLC, 6000/- Central Govt. Peon, suitable girl wanted. Thenkalai acceptable. No demands. N. Satyabama, 25/1, FTZ, Phase V, TNHB, Durga Nagar, Tambaram, Sanatorium, Chennai - 600 047. Phone : 22383926.

⌘ வெள்ளாஞ் செட்டியார், மூலம், M.Sc., PGDCA, 34/Rs. 25,000/Sr. Software Professional, மத்திய அரசுப் பணியிலுள்ள வரனுக்கு பட்டதாரி பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஏ. அய்யம்பெருமாள், 2/121-ஏ, அங்காளம்மன் கோவில் தெரு, சோமரசம் பேட்டை, திருச்சி - 620 102. email: arganesh4_mm@yahoo.co.in Tel:0431-2607533.

⌘ வடமாள், பாரத்வாஜம், சித்திரை-1, 36/175/ பட்டதாரி, வெளிநாட்டில் வேலை பார்க்கும் வரனுக்கு, பட்டதாரி பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் அனுகவும். டி.கே.ராகவன், 148/5 கோல்டன் ஜூபிலி பிளாட், பாடிக்குப்பம் ரோடு, அண்ணா நகர் மேற்கு, சென்னை - 40. போன் : 2622 4031

⌘ சௌராஷ்டிரம், உபமன்யா கோத்திரம், கன்னி ராசி, அஸ்தம் 2ம் பாதம், 27 வயது, எலக்ட்ரிஷியன், ரூ 5000 வருமானமுள்ள மணமகனுக்கு மணமகள் தேவை. முகவரி ஏ.என். சுப்பிரமணியன், 15, ஆழ்வார்பேட்டை 4வது சந்து, எஸ்.ஐ.ஈ.டி. காலேஜ், சென்னை - 600 018.

⌘ Iyer, Vadamal, Naithruba Kashyaba, Kettai, B.Sc., 30 years, 5.6'', Area Sales Manager, Reputed Pharmaceutical Co., Coimbatore - 15000/-p.m. plus perks. Owns a Plot at Chennai. seeks graduate girl from same sect only. preferably employed. Contact with horoscope to V. Sambasivan, No. 6, Bandu Street, Ganapathy Nagar, Nagalkeni, Chennai - 44. Ph : 22 38 8156.

⌘ Telugu Velnadu, 38, Revathy, Srivatsa, Engineer, Legal divorcee, working Abroad. seeks suitable any Brahmin girl. Send horoscope to M. Viswanathan, 137, K.R. Koil Street, Chennai - 600 033.

திருமண மலர் பகுதியில் இடம்பெறும் விளம்பரங்கள் அனைத்தும் விளம்பரம் செய்பவர்களின் கையொப்பத்துடன் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றன. மணமகள் அல்லது மணமகன் பற்றிய விவரங்கள் விளம்பரதாரர் தரும் குறிப்புகளின் அடிப்படையில் பிரசுரிக்கப்படுகின்றன. இந்த விவரங்களைக் கொண்டு தொடர்பு கொள்ளும் பெற்றோர்கள் அவை சரியான விவரங்களா என்று தனிப்பட்ட முறையில் விசாரித்து உறுதி செய்து கொள்வது நல்லது.

- பதிப்பாளர், மங்கையர்மலர், சென்னை 600 097

ஐயர், பிரஹசரணம், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், 1973/விசாகம்-4, சிம்ம லக்னம்/180 செ.மீ., ரூ. 11,000/- மாத வருமானம், அஸ்ஸாம் ரைபில்ஸ் ஜூனியர் இஞ்ஜீனியர், இராணுவப் பணியிலுள்ள வருக்கு தகுதியான வரன் தேவை. முகவரி : எம். கிருஷ்ணமூர்த்தி, 6, கிருஷ்ணன் கோயில் வீதி, இராமச்சந்திரபுரம் - 622 505. போன் : (04333)272081.

Male, 29, Height 5.5', Tamil Iyer Brahmin, Vadama, Thiruvonam, Makara & Sandilyam, very fair, working in MNC, Dubai as Accounts Manager, looking for Tamil Iyer fair girl with good education and family background. Contact Mr. Arunachalam, Plot no. 26/32, Sellam Nagar, Dr. Moorthy Road, Kumbakonam - 612 001. Phone : 04352430483 or axhari@yahoo.com.

Iyer, Vathimal, Kapila, Sadayam, 33/5.8 B.A. Pvt. Co., Delhi Rs. 15,000/-p.m. seeks suitable girl. S. Mythili, 19/14, Velu Street, West Mambalam, Chennai - 600 033. Ph : 2474 1387.

ஐயர், பிரஹசரணம், ஷடமர்ஷணம், ரோஹிணி, 28, எஸ்.எஸ்.எல்.ஸி., 5.7", 5000/- மாநிறம், சென்னையில் தனியார் கம்பெனியில் பணிபுரியும் வரனுக்கு, குடும்பப்பாங்கான, சென்னையில் பணி புரியும் மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஸ்ரீநிவாஸன், **H** 128/5, 33வது குறுக்குத் தெரு, சென்னை - 600 090. போன் : 2446 1130.

Iyer, Vadamal, Naithruva Kashyapa, Avittam, 34 years, 5.10", B.Com., PGDMM, (MBA) 10,000/- Marketing Manager, Pvt Shipping Company, Chennai seeks domestically trained employed/un-employed, Graduate Iyer girl. Apply with horoscope. Ph : 044-24836177 Contact : Y. Meenakshi Sundaram, Old No. 6/4, New 15/4, Janakiram Street, West Mambalam, Chennai - 600 033.

Thuluva Vellala Saiva Mudaliar, 24/170 Anusham fair, B.Tech., Engineer, Private 25,000 seeks BE/MBA/MCA, Bank Central Govt. working bride. M.K. Murugesan, 16, II Cross Road, Gopal Reddy Colony, Chennai - 600 082. Ph : 2670 42 42.

ஐயர், வடமாள், கௌசிக கோத்திரம், கிருத்திகை, 28, 165 செ.மீ., **DME** வெளிநாட்டில் குவாலிட்டி என்ஜினியராக வேலை பார்க்கும் நல்ல சம்பளம் உள்ள பையனுக்கு குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. **A. Gurumurthy, C-7/125, 5th Street, Municipal Colony, Thanjavur - 7. Ph : 04362-243775**

Iyer, Bharani, Bowrugutsam, 32, B.E., MNC seeks fair, good-looking, professional or post graduate girl below 28. Send family details with horoscope to Smt. K.Abhayam, E-3, Surya Apartments, 88, Kamaraj Salai, Virugambakkam, Chennai - 600 092. Ph : 237 60240.

Seeking alliance from Tamil, Brahmin Iyer girl fai tall, qualified preferable in Software for Youngest So 11.10.1975, 27 years. Moolam, Srivatsam, Vadam 5.10", MCA working at Detroit. Contact : S.K Venkataraman, 15/2 Mannar Street, T. Nagar, Chenna Ph : 044-24337417, 24322656. Subsect no bar.

ஐயர், வடமாள், 31, 162, பி.ஏ.(கார்ப்) ஹஸ்தம் நைத்ருப காசியபம், நல்ல சிகப்பு நிறமுள்ள திருவனந்தபுரத்தில் சொந்தத் தொழில்புரியும், மாத வருமானம் ரூ.18,000/- உள்ள பையனுக்கு பட்ட தாரிப் பெண் தேவை. போன் : 24392200 கே வெங்கட்ராமன், 87, கோபாலன் தெரு, வாசுதேவன் நகர், ஜாபர்கான்பேட்டை, சென்னை - 600 083.

ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், சதயம், 29/5.11 **DEE & DCH** நெட்வொர்க் சென்னையில் லிமிடெட் கம்பெனி பையனுக்கு பணியிலுள்ள மணமகள் தேவை. ஜி. நடராஜன், **F,** மகிழம்பூ ஃப்ளாட்ஸ், 15 நரசிம்மன் தெரு, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை 33. போன் : 2474 6600.

Iyer, Vadamal, Kausikam, Pooradam, 29/6', M.Sc. M.Sc (Engg), Managing Director, Own Softwar Company seeks good-looking graduate gir (preferably computer educated). Contact : Seshadri 6, Parsn Twin Houses, Melur Road, Srirangam - 62 006. Phone : (0431) 2432838.

Iyer, Vadamal, Ayilyam, 34/175, B.Sc., (Hons). Kowshika, Smartha, employed as Senior Teacher in Jamshedpur seeks graduate, good-looking girl. M Ravisankar, 65-E, 7th Phase(N), Adarsh Nagar, Sonarv Jamshedpur-831011, Phone : 0657-222560

Iyer, Ashtasahasram, Kashyapa, Ayilyam 4th padam, 32, 5.5" (B.Com) Business 20 000, Require Iyer girl. Subsect no bar. Suresh 187, FBI Layout, J.P Nagar 7th phase, Puttanehalli, Bangalore - 560 078.

Tanjore Vadamal, Bharatwajam, 04.12.1969, 16 c.m. Hastham, B.Com., employed as a Senior Office in a reputed company at Chennai, Rs. 12,500 pe month seeks alliance from Vadamal, graduate, repute family. Contact : S. Srinivas, 51, Vivekananda Naga Singanallur, Coimbatore - 641 005. Tel : 0422 227367

Vadakalai, Srivatsam, Moolam, 29/172/26,000 B.Sc (M.S. (I.T.). employed MNC Software Consultant seek Vadakalai employed graduate girl. K. Narayanaswami, Ol No. 5/2, Postal Colony Third Street, West Mambalam Chennai - 600 033. Ph : 2474 6588.

Iyer, Brahacharanam, Athreya, Swathi, 31/16 18,000 B.Sc., Sales Executive, Titan seeks gradua employed girl. Contact : R. Natarajan, Flat 206, Prera Towers Old Mirjalguda, Malkajgiri, Hyderbad - 5(047. Phone (R) 040-27062933

Iyengar, Vadakalai, Srivathsa, Chithirai(2), 46/5.8"/ Employed in Ltd. Rs. 7000/- seeks suitable bride. Subsect acceptable. Smt. R. Padma, Subhiksha Flats, 75, Rajendra Prasad Road, Flat-S3, Second Floor, Nehru Nagar, Chromepet, Chennai - 600 044. Phone : 22237111.

Brahacharanam, Kashyapam, Uttram-4, 31/167, B.Com., Hons., Company Service Calcutta, 7000/- Own Flat, Clean habits, seeks graduate girl, Subsect acceptable. Chandrasekaran, 12, Satyen Dutta Road, Calcutta - 700 029. Ph : 033-2464 7888.

Iyer Boy 32/170 Vadhula Brahacharanam, Handsome working in Madhya Pradesh, Government getting good salary Moolam IV seeks suitable girl from respectable family. Phone : 529 5556 Contact : S. Prakash, 376 Trilinga E-8, Bharat Nagar, Bhopal (M.P.)

Vannier, Pooradam, 31, 5.6", Dark complexion B.E., Software Engineer, MNC, Rs. 35,000/-p.m., seeks PG/ Professional bride. Contact with details, photo (returnable) to T.C. Perumal, 36 D, Mettu Street, Tiruchangkodu, Namakkal Dist.- 637 211.

Iyer, Brahacharanam, Muthkala Chithirai-1, 27/5.7"/ MCA, Software Engineer, Infosys Company, Bangalore, boy, clean habits, seeks good looking, PG Vadamal, Brahacharanam girl, Stars Moolam, Ayilyam excuse. P. Subramanian, 006, Manish Residency, Puttannahalli Main Road, J.P. Nagar, 6th Phase, 28th Main, Bangalore - 560 078.

ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், பூசம் - 4 (திருக் கணிதப்படி) 27, 5.11", பி.எஸ்ஸி., கம்ப் யூட்டர் (சாஃப்ட்வேர்/ஹார்டுவேர்) நெட்வொர்க் இன்ஜினியர், சென்னை ரூ. 12,000/- மணமகள் தேவை. சுப்ரமணி யம், 5 சி மகாலெட்சுமி என்க்லேவ், ராகவேந்திரா சாலை, சிட்லபாக்கம், சென்னை - 64 தொலைபேசி 22231606

ஐயர், வடமாள், தஞ்சாவூர், கௌசிகம், திருவோ ணம், 33, டி.எம்.ஈ., டிசிஏ, சொந்தத் தொழில், வசதியுள்ள வரனுக்கு, ஓரளவு படித்த, குடும்பப் பாங்கான பெண் தேவை. எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஆர். நடராஜன், 34/11ஏ, மேல சாலை, ராஜகோபாலபுரம், குத்தாலம் - 609 801, நாகை மாவட்டம், போன் : (04364) 234833.

Wanted preferably, employed, slim girl for Iyer, Thiruvadirai, Ashtasahasram, Bharathwajam, 1974, 5'.10", M.Com., (MBA) MNC, Rs. 9000/- Subsect no bar. V. Ramaswamy, 997, 40th Cross St., Thiruvalluvar Nagar, Thiruvanmiyur, Chennai - 600 041. Ph : 24423525, 98401-76592.

Bride for Bharathwajam, Vadama, Ayilyam 3rd Padam, 5.8", B.Com., GNIIT, MNC 10,000, Krishnan, G 93, Sector 22, Noida.

Vathimal, Kashyapa Chithirai, 31/168/7500 Clerk City Union Bank, Sukran Saturn in Seventh House, good cultured boy requires employed/qualified girl. Contact : Raman, 13/1, Viswanathapuram, Trichy - 620 017.

Pune based fair, Brahacharanam, Koundinya, Porattadhi, 38 years, B.Sc., Dip. Eng., Sales Executive ...r Boy from reputed Co., seeks good looking, homely, graduate girl between 33-35 years. Respond with photo (returnable) S.K. Iyer, Flat No. 10, Mitali 'E' Wing, Orien Complex, Aundh Road, Pune - 411003. Ph. No. 020/5822260.

Iyer, Brahacharanam, Tanjore, Koundinyam, Poosam, 32/165cm/B.B.A., Pvt. Sector, seeks accomodative girl. Employed girls preferred. T.R. Venkataraman, 7/C, Balaji Nagar First Street, Virugampakkam, Chennai - 92. Ph : 23766509

வடமாள், கௌசிகம், பூரம் 40/157 செ.மீ., பி.காம்., 10,000/- பிரபல தனியார் கம்பெனியில் உள்ள பையனுக்கு வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத படித்த பெண் தேவை. ஜி. கிருஷ்ணமூர்த்தி, 14, 13வது தெரு, தில்லைகங்கா நகர், சென்னை - 600 061. தொலைபேசி : 044-22346611

Palakkad Iyer, Thiruvonam, Vishnuvridhangeerasa, 31/172, Fair, Handsome, Religious, M.Sc., Textile Business since 1939, 2.5 Lakhs p.a. seeks fair, good-looking, unemployed, homemaker. Send Horoscope, family details. Ramakrishna Textiles, Post Parli, Palakkad - 678 612. ramakrishnatextiles@yahoo.co.in.

Tanjore Vadama, Vathoolam, Moolam, Medium complexion 27/5'11", B.Arch PGDACM Executive, Mumbai, seeks employed girl. G.Venkatakrishnan, F7/24, Godrej Hill side Colony, Pirojsha Nagar, Vikhroli West, Mumbai - 400 079. Phone : 022-5599-3730.

Iyer, Vadama, Kousika, Hastham, 33/183cm, Project Manager 13,000/- Widower with female child needs issueless without encumberance. Contact : Sundari 4/ 269, Rohini Flats, Sadhasivanagar, 5th Main Road, Madipakkam, Chennai - 600 091 - 22470899

Iyer, Brahacharanam, Punarpoosam, 35 years, 5.4", Naithrupakasyapa, Suddha Jadakam, B.Sc., PGDCA (NIIT), 8500/- (4000 salary + 4500 from father's property), Own House, Jr. Asst (Adm.Office in Tech College). Subsect acceptable. R. Valambal, 6/29 E.B. Colony, Sugunapuram, Coimbatore - 641 008. Phone : 0422-2624105.

Iyer, Vadama, Vadoolam, Punarpoosam, 33/180cm, 10th Diploma Technical, Service Engineer, Onida Nagai, seeks good looking girl. Mr. Kalyanaraman, C/9 Sindicate Bank, Enclave Senkeni Amman Koil St., Maduvangarai, Guindy - 32. 22446249.

Iyer, Vadamal, Bharatwaja, Thiruvadhirai, 31/170cm B.Com., PGDCA, PGDBA, Working in TCS, Chennai Rs. 13,000 seeks good looking, Graduate employed girl. Ph : 22475177 N. Lakshminarayanan, 36, Sathsangam St, Madipakkam, Chennai - 91.

ஐயர், பிரஹசாரணம், கௌதம, திருவோணம், 33/165 டி.எம்.ஈ., கம்ப்யூட்டர் இஞ்சினியர், 30,000/ - வரனுக்கு அழகிய படித்த மணப்பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். என். ராமசாமி, 19, (பழைய எண் 9) மாதுளங்கொல்லைத் தெரு, மேலச் சிந்தா மணி தெப்பக்குளம் போஸ்ட், திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

Vadakalai, Iyengar, Uthiram, Gowthama 37, 165, B.Com., 40,000/- Accountant employed UAE (Expected in June) seeks graduate girl. V. Kalyanam Iyengar, 26, Double Street, Kodavasal - 612 601. Ph : 04366-262241/ 044-28445177.

Iyer, Vadamal, Koundinya, Revathi '71/170 cm, Post-Phd Harvard University US seeks US Phd./MD/MS/Fair working/studying girls only. 0413-2221019. N. Kalyani, II 3rd Cross V.O.C. Nagar, Pondicherry - 605 003.

மணமகன் தேவை

Iyer, Brahacharanam, Bharathwajam, Kadakam, Poosam 25, 5.6", B.Com., PGDCA, fair, good-looking girl seeks PG Professional qualified. Central/State/Pvt well employed boy. Box No. 27992

Iyer, Brahacharanam, Gowdama, Uthiradam-I, 23/163, B.Sc., Medical Transcription, Typewriting both higher (Tamil/English) very fair, good looking, decent, homely girl, seeks employed graduate groom with clean habits from decent family. Box No. 27993

கன்னடா வைதவத்ய பிராமின், ஆத்ரேயம், விசாகம் 3, 29/5.5"/பி.காம்., டி.வி.எஸ்ஸில் பணிபுரியும் பெண்ணுக்கு நிரந்தர நல்ல பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. ஐயர், ஐயங்கார் மற்றும் தெலுங்கு பிராமணர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். போன் : 2466 1447. பெட்டி எண் : 27994

Vadagalai Iyengar, Athreya, Satabhisham, Only daughter, 31 years, 5.5", B.Sc., Computer qualified, Software Consultant, Green Card, very fair, Sanfransisco, Innocent divorcee, we seek tall, well settled Software professional groom in U.S.A. Please Contact : Y.K. Srinivasan. Phone : 333 8530. Bangalore. Box No. 27995

Alliance invited for Iyer girl, Vathimal, Bharathwajam, Rohini 24/160cm, B.E., (ECE), Lecturer, Seeks well employed professionally qualified boys. India/Abroad. Subsects acceptable. Phone : 0416-2252840 Box No. 27996

இந்து வாணிய செட்டியார், ஆயில்யம் இரண்டாம் பாதம் 25/164 செ.மீ., சிவப்பு நிறம், பி.எஸ்ஸி., மல்டி மீடியா கம்ப்யூட்டர் படித்த பெண்ணுக்கு படித்த அரசு/தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 27997

Iyer, Vadama, Bharadwaj, Poosam fourth, 1977, 5.6", B.A. GNIIT, Software Professional, employed in reputed company in Bangalore. Seeks Bangalore based alliance. Subsect no bar. Simple marriage. Box No. 27998

Sozhia Vellala, B.E., Software Engineer, 29/162 fair, working U.S.A. looking for suitable groom, well qualified smart employed preferably U.S.A. gjayabalanus@yahoo.com. Box No. 27999

செங்குந்தர், உத்திரம், 24, 5 அடி, B.C.S. (Computer Science) தனியார் கம்பெனியில் பணிபுரியும் பூனாவைச் சேர்ந்த பெண்ணுக்கு B.E./M.E./MBA மணமகன் தேவை. Ph : 24781227, email:velusp@vsnl.com. பெட்டி எண் : 28000

Tamil Iyer, Brahacharanam, Koundinyam, Avittam 1978/152 cm, M.C.A. Software Engineer, MNC Chennai seeks professionally qualified, IT employed boy. Contact: Sankarsadasivan@yahoo.co.uk Box No. 28001

Telugu Brahmin, Velanadu, Gowthama Gothram, Thiruvathirai, 23.9.1970, 165cm, B.Sc., (Maths), GNIIT, Senior Software Engineer, 2.0 lakhs p.a., seeks well qualified, suitably employed bridegrooms of any Brahmin Community. Box No. 28002

வடகலை ஐயங்கார், பாரத்வாஜ கோத்திரம், 4.9.1978, 155 செ.மீ., உத்திர நட்சத்திரம், 4ம் பாதம், M.C.A., GNIIT, தனியார் நிறுவனம், மாதிரமான பெண்ணுக்கு நிரந்தரப் பணியில் உள்ள ஐயங்கார் பையன் தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய தொலைபேசி எண் : 24890497. பெட்டி எண் : 28003

Vadakalai Iyengar, Bharathwajam, Pushyam 22/5.4", fair, B.E. (Comp.Sci) employed hearing impaired, (Speaks Reasonably well) girl. Seeks educated understanding groom. Phone : 24994865 Box No. 28004

Telugu Brahmin, Vadulasa, Uthiram, age 35, B.A., M.L.I.Sc Legal Divorcee without encumberance seeks any Brahmin Boy, Legal Divorcee/widower welcome. Box No. 28005

Alliance invited for B.E. Software Engineer, Madhwa/Kannada/Tamil girl working in TCS, Chennai Salavatsa Gothram, Punarvasu, 163cms, 1980 October from any suitable Brahmin Boy, well qualified and employed in India/Abroad. Apply with Bio-data to Box No. 28006

ஐயர், வாத்திமா, ஆத்ரேயம், திருவோணம்-4, 23, 5', பி.ஏ.(கார்ப்) மாநிறம், slim குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு படித்த அரசு/பாங்க்/தனியார் உத்தியோகத்தில் 8000/10,000 மாத வருமானமுள்ள 30 வயதிற்குள் நல்ல பழக்கங்களுள்ள மணமகன் தேவை. போன் : 26575177 பெட்டி எண் : 28007

Iyer, Ashtasahasram, Vadhoolam, Anusham, 27 148cm, Light Music, Singer, trying film songs, seeks Chennai employed, Music interested, encouraging groom below 34 salary 10,000 above. Divorcees excuse. Box No. 28008

Iyer, Vadama, Srivathsam, Avittam IV, 32.168, B.Com., CAIIB, ICWAI (Inter) Asst.Manager, Nationalised Bank, Bangalore seeks qualified and employed groom. Respond with horoscope Bio-data Box No. 28009

Wanted for Delhi based employed, (Rs.8000) Tami Iyer girl, Koushikam, Brahacharanam, Ayilyam-I 10.08.1980, 160cm, fair, Good-looking, B.Sc., B.Ed. Qualified, well employed Boy aged between 25-2 Contact with Bio-data, Horoscope. Box No. 28010

Brahacharanam, Kousika, Pooradam, 29, 166cr M.E. Computer Science employed in United Stat seeks professionally qualified groom, well employ in U.S. Subsects Iyengar no bar. Send Bio-dat horoscope. Ph : 0431-2430181, Box No. 28011

Palakkad Vadama Iyer girl, Vadhoola, Revati Graduate, employed, 1966, 5 feet, fair, very goo looking, Requires alliance from well placed Keral Tamil Iyer grooms. Box No. 28012

மூலம் 4-ம் பாதம், லக்னம் விருச்சிகம், வய 29, 160 செ.மீ., பி.எஸ்ஸி., பி.எட்., தனியா பள்ளி, தாய் யாதவர், தந்தை - தேவர், நல் குடும்பப் பின்னணி உள்ள அரசுப் பணி, யாதவ இன வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 28013

Brahacharanam, Haritha, Visakam-I, BE, MS g (USA) 25/152 seeks Tamil Iyer, P.G. Engineeri Professional/Ph.D., Boys upto 29 years girl visiti India in May. Ph : (0452) 2482173 Box No. 28014

Alliance invited from parents of boys based in near to Boston (USA) for Iyer, Vadama gi Mrigashrisham, Srivatsa, 21/165 fair, Charming, B tech graduate (June 03) proceeding to Boston f further studies. Box No. 28015

Tamil Iyer, Brahacharanam, Koundinyam, Moolam IV Stage, 67/168 Ph.D., USA Green Card Holder working Boston. Seeks suitable bride groom. Ph : 244 12389 Box No. 28016

ஐயர், வடமாள், ஹரிதம், ரேவதி, 26, 5.5", M.Com., (DMM) Computer Courses படித்த, தற்காலிக வேலையிலுள்ள, சட்டப்படி விவாகரத்தான சிவப்பான பெண்ணிற்கு, நல்ல படித்த வேலையிலுள்ள பண்புள்ள 34 வயதிற்குட்பட்ட வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 28017

Iyer, Brahacharanam, Athreya, Punarpoosam, 26/165, M.Sc., (Environmental Science) seeks well placed groom. Only grooms with Aswini, Mrighaseerisham, Chithirai, swathi, Anusham, Avittam, Sadhyam, Uthirattathi, Revathi need apply to Box No. 28018

Iyer, Ashtasahasram, Pourukuthsa, Kettai, 25/162 B.Sc., MBA., employed seeks professionally qualified, well employed groom with good habits. Subsects acceptable. hsankar@vsnl.net Ph :0422-2434360. Box No. 28019

Iyer, Brahacharanam, Koundinya, Visakam (4th) Mars in 7th place, 14.8.75/5.4" fair, B.Com., DISM domestically trained, homely girl seeks well educated, employed groom with clean habits. Contact (079) 7528087. Box No. 28020

தொண்டைமண்டல சைவ முதலியார், 32/158 செ.மீ., பி.எஸ்ஸி., சுவாதி, வங்கியில் பணிபுரியும் நல்ல நிறமுள்ள அழகான பெண்ணிற்கு படித்த நல்ல குணமுள்ள சைவ குடும்பத்தைச் சேர்ந்த சைவ மணமகன் தேவை. சைவ முதலியார்/பிள்ளை, பிராமின்ஸ் வரவேற்கின்றோம். Call 9840340300 (or) Madurai (0452) 2693823. email ramasai31@yahoo.com. Box No. 28021

Seeking Professionally qualified, well settled, clean habits Groom for very fair, Slim, Pretty, Mumbai based, BA, MMS working girl 28 years 5'.6", Bharadwaja, Makkam 4th padam. Contact parents with horoscope at Box No. 28022 email:ksparam@rediff mail.com.

Iyer, Brahacharanam, Kousika, Pooradam, Second patham, 26, 5'.2", Fair, MCA seeks professionally qualified, well settled grooms below 31, either in India/Abroad. Subsect no bar. Mail id: narayan1953 2000@yahoo.com. Box No. 28023

Vaniya Chettiar, Thiruvadirai, 24, 167cm, B.Com., MFM girl seeks well educated, well employed groom from same caste. Apply with horoscope. Ph : 04298-31192. BoxNo. 28024

திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை, ரேவதி, B.Sc., PGDCA, 29 வயது, சம்பளம் ரூ 5800, 157 செ.மீ., மத்திய அரசில் பணிபுரியும் பெண்ணுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த அரசு/நல்ல தனியார் பணியிலுள்ள பட்டதாரி வரன் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 28025

ஐயர், வடமாள், நைத்ருபகாசியப, திருவாதிரை முதல் பாதம் 29/165, 7ல் ராகு B.Com.,/Dip. (Home Science) Computer Course படித்த பெண்ணிற்கு B.E., CA, ICWA, MCA, MBA படித்த மணமகன் தேவை. ஃபோன் : 044-24423243 பெட்டி எண் : 28026

திருமணமாகாத 38 வயது, பி.ஈ., எம்.எஸ்., கலிபோர்னியாவில் வேலை பார்க்கும் ஆத்ரேய பிராமண பெண்ணுக்கு, திருமணமாகாத 38-43 வயதிற்குள் பிராமின் சம படிப்போ அல்லது மேல் படிப்பும் உள்ள Bay area வில் வேலை பார்க்கும் வரன் தேவை. ஈமெயில் அல்லது ஃபோன் நம்பர் கொடுத்தால் பெண் உடனே தொடர்பு கொள்வாள். பெட்டி எண் : 28027

Wanted well qualified and employed Iyer boy for Visagam 3rd patham, M.Com., (MBA) 26 years 150 cm, fair girl working in L.I.C. Mother-Iyer, Father Saiva Mudaliar. (Traditionally vegetarian) Box No. 28028

சைவப் பிள்ளை, மூல நட்சத்திரம், வயது 29, உயரம் 5.2", B.A., D.Co., படிப்பு குழந்தை இல்லாத, சட்டப்படி விவாகரத்தான பெண்ணுக்கு சைவப் பிள்ளை/சைவ செட்டியார்/சைவ முதலியார் சைவ தேசிகர் இனத்தில் படித்த உத்தியோகம்/தொழில்/வியாபாரம் செய்யக்கூடிய மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 28029

Iyer, Vadamal, Kousigam, Revathy 3rd, 13.12.75 slim, fair, 150cm, B.E. employed, MNC chennai Bride seeks only professionally qualified Engineering Groom employed Abroad/India born after 1971 need apply. Box No. 28031 Ph : 22276839.

Match for Madhwa Brahmin, Spinster 46, DCE, Bharani, Bharadwaja, Propertied from Any Brahmin sect. Widower (with encumberance also) Reply to Box No. 28032 Ph : 044-26150322.

Iyer, Vadamal (N.A.) Naithrupa Kasyapa/Thiruvadhirai 4th padam, 29.12.74/165 cm, fair, B.E., MBA, working in Wipro seeks only U.S. based. well employed (Chennai) groom. Subsect no bar. Apply with horoscope. Ph : 044-24471086. Box No. 28033

Iyer, Vadama, Garga, Thiruvonam, 36/165cms, Fair, B.E., Dip. Systems Management, Computer Software, Professional seeks professionally qualified and employed groom. Reply with horoscope to Box No. 28034

Iyer, Brahacharanam, Srivatsam, Krithigai-2 26/162cm, B.Sc., PGDCS, Executive in Pvt Company, Rs. 15,000/-p.m. seeks professional/Officer's below 33 years. Subsect no bar. Send Biodata/Horoscope to Box No. 28035 Ph : 24861678

Vadama, Kousigam, Rohini-1, B.Com., NIIT (MBA) 22/160 very fair, pleasing Flexible, Home-loving seeks Iyer Professional, well-settled groom. India/Abroad. 24880531. Panchapakesan - 22530984 -Ramamoorthy. Box No. 28036

ஐயர், வடமாள், உதித்ய கோத்திரம், ஆயில்யம் 2ம் பாதம், 1977/173 செ.மீ.,/எம்.சி.ஏ. வேலை புரிந்து கொண்டிருக்கும் பெண்ணிற்கு பிஈ/எம்.சி.ஏ./சி.ஏ. வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். 22531118. Email:tkaleeswaran@rediffmail.com. Box No. 28037

Caste no bar. Hindu, Non-Brahmin girl 25/160, CBSE Plus two with other qualifications, Computer Literate, Beautiful, Very good Complexioned, Father Senior Executive Central Govt. Undertaking. Madras. Reply Horoscope to Box No. 28038

Iyer, Vadama, Athreya, Rohini-4 padam, 27/168 B.Sc., MS (BITS, Pilani) Software Engineer, MNC, Bangalore seeks same sect. Professionally qualified well employed groom with clean habits. Box No. 28039

வடமாள், சிகப்பு, 15.3.1976/150/+2/1000 சென்னை, பூரம், சாண்டில்ய, சுக்லயஜுர் பெண்ணுக்கு (வேதம்/வைதீகம்/சொந்தத் தொழில்/

வேலை) வரன் தேவை. ஜாதகம் அனுப்பவும். லட்சுமி, c/o பாலாஜி, 31, 2வது மாடி, நடேசன் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017.

வாணியச் செட்டியார், படிப்பு எம்.எஸ்ஸி., (கணிதம்), வயது 27, உயரம் 158, சென்னையில் சாஃப்ட்வேர் இஞ்ஜினியராகப் பணிபுரியும் பெண்ணுக்கு இதே இனத்தைச் சேர்ந்த படித்த பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. தொடர்பு கொள்க : P. கற்பூர சுந்தரம், 226 B, N.G.O. காலனி, நாகமலை, மதுரை.

Iyengar, 32, 5.5", Legal Divorcee, Studied upto SSLC, Home-loving, Religious Minded seeks alliance with Brahmin widower/Divorcee Legal without Issues. Send Bio-data. Ramanujam, 23, Periyar Road, Chennai - 600 017.

ஐயர், வாதூலம், மகம், வயது 32/5.5" படித்த நல்ல வேலையிலுள்ள, மிகக் குறுகிய மணவாழ்க்கைக்குப் பின், சட்டப்படி விவாகரத்துப் பெற்ற பெண்ணிற்கு, படித்த நல்ல வேலையிலுள்ள, 40 வயதிற்குட்பட்ட வீட்டோடு தங்க சம்மதிக்கும் மணமகன் தேவை. போன் : 24913742, ப. எண். 11/1, பு. எண். 4, வெங்கடேஸ்வரா நகர், 2வது தெரு, அடையார், சென்னை - 600 020.

Iyer, Brahacharanam, Bharathwajam, Bharani, 29/5.5", B.Com., D.C.A. (M.C.A.) homely decent girl seeks employed graduate groom aged between 30-37. N. Rajagopalan, Retd. Rly Official 2/70, Agraharam, Allur, Trichy - 620 101.

Iyer, Brahacharanam, Sankrithi, Sathayam I, Mar'79, 24/173, fair, slim, B.Com., ACS working as Company Secretary in Public Ltd., Chennai seeks, well qualified, employed groom, Preferably in Chennai below 30 years. Contact with Biodata. V. Ramasubramaniyan, 6/7, CPWD Quarters, Thirumangalam, Anna Nagar, Chennai - 600 040. Ph : 26192241.

Tirunelveli, Saiva Pillai, Uthiratathi, B.Sc., 26, 162, seeks suitable groom, B.E./MCA., well employed India/Abroad. Contact : Er.P.Arunagiri, 25/795C, 30th Street, Santhi Nagar, Palayankottai, Tirunelveli - 627 002. Ph : 0462-2541421.

பிரஹசரணம், கௌதம கோத்திரம், பூரட்டாதி, 24/155 சிகப்பு/**Computer trained/(MA)** பெண்ணுக்கு **BE/MCA/PG** நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. எஸ்.வி. இராமன், 15/55 தேவ்ஜி காலனி, திருப்பூர் - 641 601. போன் : 0421/2203450.

Madhwa Kannada, Harithsa, Mirugaseerisha 27.3.77, 162 cms, BE, TCS Chennai seeks equally qualified (BE/MCA/MBA) Software groom upto 31 years. Contact : K. Srinivasan, Old No. 45-A, New No. 53, Gopal Nagar, Peelamedu, Coimbatore - 4. Ph : (0422) 256 1172

Vadama, Sankrithi, Punarvasu, ME, Software 28/152, Employed-Software, Seeks, well-employed groom Ph.d., ME, M.Tech, CA, MCA, MBA, Send horoscope A.R. Parameswaran, 'Vrinda', First Cross Street, Padmavathy Nagar, Kamarajar Salai, Virugambakkam, Chennai - 600 092. Tel : 044-23771577 Email:nitai3333@yahoo.com.

Iyer, Brahacharanam, Bhradwajam, Thiruvonam, 27, 5.6", B.Com., ICWA, Inter, working SEPZ, seeks qualified well placed grooms, good family, early marriage, Subsects acceptable. S.S. Krishnamurthy, P-1/3, IInd Main Road, Besent Nagar, Chennai - 600 090. Ph : 24465298.

Iyer, Vadama, Kausika, Kettai, M.A., 1975, 5.2", Medium complexion seeks well qualified, employed groom, Vadamal& Brahacharnam accepted. 2/112, Brindavan St., Madipakkam, Chennai - 91. Ph : 22422705.

ஜம்பு, மகரிஷி கோத்திரம், பூராடம், சைவ வன்னிய கவுண்டர், 23, 5.6", எம்.பி.பி.எஸ். முடித்த நல்ல குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு அதே வகுப்பு, நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த **MD/MBBS/BE/MCA/MBA/CA** படித்த பண்புள்ள, நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். ஜாதகம் செவ்வாய் தோஷம் உள்ளதாக இருத்தல் அவசியம். பெண்ணின் ஜாதகத்தில் செவ்வாய் தோஷம் உண்டு. **Bhoopathi.R., House No. 61, Central School Scheme, Jodhpur - 342 011 (Rajasthan).**

ஐயர், வடமாள், நைத்ருப காச்யப கோத்திரம், மூலம் நாலாம் பாதம், 23/170 பி.ஈ. (கம்ப்யூட்டர்) பிரஹசரணம் ஏற்பு. எம்.எஸ். ஸ்ரீநிவாசன், 12/25 முதல் தெரு, உஷா நகர், உள்ளகரம், சென்னை - 600 091. போன் : 2242 4998.

Tanjore Iyer, Koundinyam, Ashtasahasram, Poosam, 21 years, B.Sc., Knows Carnatic Music (Violin), seeks Professionally employed groom. Subsect no bar. M. Ananthanarayanan, 23, Bhavaswamy Street, Thiruvaiyaru - 613 204. Phone : (04362) 260 494.

பிராமின்+முதலியார், வெஜிடேரியன், ஆயில்யம், 29, எம்.ஏ. படித்த தனியார் கம்பெனியில் பணிபுரியும் பெண்ணிற்கு ஏற்ற மணமகன் தேவை. **N. Mohan, Door No. 8, I Floor, Thiru M.G.S. Apartments, 16, Joseph II Street, Palavanthangal, Chennai - 600 114.**

Hindu, Cozhia Vellalor Pillai, 24, 157 cm, Ayilyam, Fair, B.B.A., M.A. Public Administration, Dip Cosmetology (Govt)., Own Business, seeks boys M. Kunchithapatham, No. 18/210, Gandhi Road, Periyar Nagar, Alwarthirunagar, Chennai - 600 087. Ph 24864547.

Iyer, Brahacharnam, Koundinyam, Uthiram, 23/16[illegible] M.A. Psychology seeks suitable groom below 29 years good-looking well qualified and employed/Business Contact : Mahadevan, 20, Karadkar Nagar, Vadgaonsher Pune - 411 014. 020-7031339.

Iyer, Brahacharanam, Sreevatsam, Avittam-4, 5.3" 19.5.1979 fair, B.Com., Software qualified, homely invite well employed groom. Contact : R. Krishnamurthi, 74 Housing Unit, Modachur, Gobichettipalayam - 638 47[illegible] Tele(04285)224259.

இந்து கிராமணி, உத்திராடம் 1-ம பாதம், 23 5.3"/பி.காம்., படித்த பெண்ணிற்கு இதே இனத்தில் நல்ல வேலையில்/தொழிலில் உள்ள பையன் தேவை எம். அருணாசலம், 2/11-A, நான்காவது தெரு சௌந்தர்யா காலனி, கொளத்தூர், சென்னை 99. போன் : 25500938.

மணமகன் மணமகள் தேவை

Nellai Saiva Pillai Boy 27, 172, Army Capt, Poora seeks graduate girl (fluent in Eng) and sister 25, 16[illegible] B.Sc., B.Ed., HDSE, Kettai, seeks govt (Defen[illegible] Officer/Bank Officer) groom. Same Caste. Contac[illegible] 08418/253177 Box No. 30876

மங்கையர் மலர்



ஜூன் இதழுடன்
இலவச இணைப்பு

பெண்களை உயர்த்தும் ஆன்மிகம்!



சுகி சிவம்

பெண்களை உயர்த்தும் ஆன்மிகம்!



சுகி சிவம்

தெய்வ உணர்வு -

பெண்களால் காலங்காலமாக இந்த நாட்டில் காப்பாற்றப்பட்டு வருகிறது.

பெண்களைக் காப்பதுவும் அதே தெய்வ உணர்வுதான்.

அதிலும், குறிப்பாக இன்றைய டென்ஷன் நிறைந்த காலகட்டத்தில் ஒவ்வொரு பெண்ணும் தன்னுள் தெய்வ உணர்வை வளர்த்துக் கொண்டால், எப்பேர்ப்பட்ட சவாலையும் வென்று வெற்றி பெற முடியும்.

இதை நமக்கு முன்பு இருந்த பெண்கள் செய்து வழிகாட்டி இருக்கிறார்கள் என்கிறார் ஆன்மிகப் பேச்சாளர் திரு. சுகிசிவம் அவர்கள். பெண்மையும், ஆன்மிகமும் எப்படியெல்லாம் இந்த நாட்டில் உயர்ந்து பிரமிக்கத்தக்க நிலையில் நின்றது என்பதை அவருக்கே உரிய சுவையான முறையில் விளக்குகிறார் அவர்....

பக்தி உணர்வை வளர்க்கும் பெண்கள்

அண்மையில் ஒரு பட்டிமண்டபத்தில் நடுவராக இருக்கும் வாய்ப்பு அமைந்தது. "பக்திநெறியைப் பெரிதும் வளர்ப்பவர் ஆண்களா? பெண்களா?" என்பது தலைப்பு. 'பெண்களே' என்ற அணியில் பிரபலமான நகைச்சுவை நாவலர் திருவாரூர். இரெ. சண்முக வடிவேலு எம்.ஏ., அவர்கள் தலைமை ஏற்றுப் பேசினார். அப்போது தமது வாழ்வில் நடந்த திருப்புமுனை பற்றி ஒரு செய்தியைச் சொன்னார்.

இப்போது அவருக்கு வயது அறுபத்தி ஐந்து. இருபத்தி ஐந்து வயதில் திராவிட இயக்கங்களின் தாக்குதலால் தீவிர நாத்திகராக அவர் இருந்த காலத்தில் அவருக்குத் திருமணம் நடந்தது. மனைவியாய் வாய்த்த பெண்மணியோ பரம பக்தை. அவரால் கோவிலுக்குப் போகாமல் இருக்க முடியாது. இவரோ கோயிலுக்குப் போகவும் மாட்டார். போகிறவர்களைப் போக விடவும் மாட்டார். கோவில் வாசலில் கலாட்டா வேறு செய்வார்.

திருமணமாகி ஒரு வாரம் ஆனதும் "உங்களுக்குக் கடவுள் நம்பிக்கை இல்ல போலத் தெரியுதே... எனக்கு உண்டே.. நான் கோயில் போனா நீங்க சண்டைக்கு வருவீங்களா?" என்று பயந்தபடி கேட்டிருக்கிறார் மனைவி. கொள்கை கூடாது என்றாலும் தம் மனைவி மீதுள்ள ஆசையால், 'நீ போ... ஆனால் என்னைக் கூப்பிடாதே... நான் வர மாட்டேன்" என்று பெருந்தன்மையாக (காரணத்துடன்)ச் சொல்வி

விட்டார்.

தினம்தோறும் மாலை கோவிலுக்குப் போய் வந்த அந்த அன்னையார் ஒரு வாரம் கழித்து ரொம்ப வருத்தத்துடன், "கோவிலுக்கு எல்லாரும் ஜோடி ஜோடியாத்தான் வராங்க. நான் மட்டும் தான் தனியா போறேன்... அதனால வயசுப் பயலுக என்னை வம்புக்கிழுக்கறாங்க. இன்னிக்கு ஒரு பய வந்து வேணும்னு மேலேயே இடிச்சுட்டுப் போயிட்டான்... நீங்க, கூட வந்தா இப்படி எல்லாம் நடந்திருக்குமா?" என்று கண்கலங்கி இருக்கிறார்.

ஒருகாலத்தில் நாம் செய்த வேலையை (தவற்றை) இப்போது எவனோ நமக்கே செய்கிறானே என்று மனதுக்குள் நினைத்த நண்பர், "எவன்... அவன்... அவனை என்ன பண்றேன் பார்" என்று சும்மா வீரம் பேசி இருக்கிறார். "இந்த வம்பு எதுக்கு? நீங்க கூட வந்தா ஒரு பய வந்து மோதுவானா" என்று அவர் மனைவி நியாயம் கேட்டிருக்கிறார்.

"நான்தான் கோயிலுக்கு வர மாட்டேனே!" என்று நண்பர் மறுக்க, "உங்களை யாரு உள்ளே வரச் சொன்னா? வாசல் வரைக்கும் வாங்க. இரண்டே நிமிஷம் நான் உள்ளே போயிட்டு வந்துடறேன்" என்றார் அவர் மனைவி. நண்பரும் கடமை உணர்வு கருதி மறுநாள், மனைவிக்குத் துணைக்காக என்று கருதி, கோவில் வாசல் வரை கூடப் போனார்.

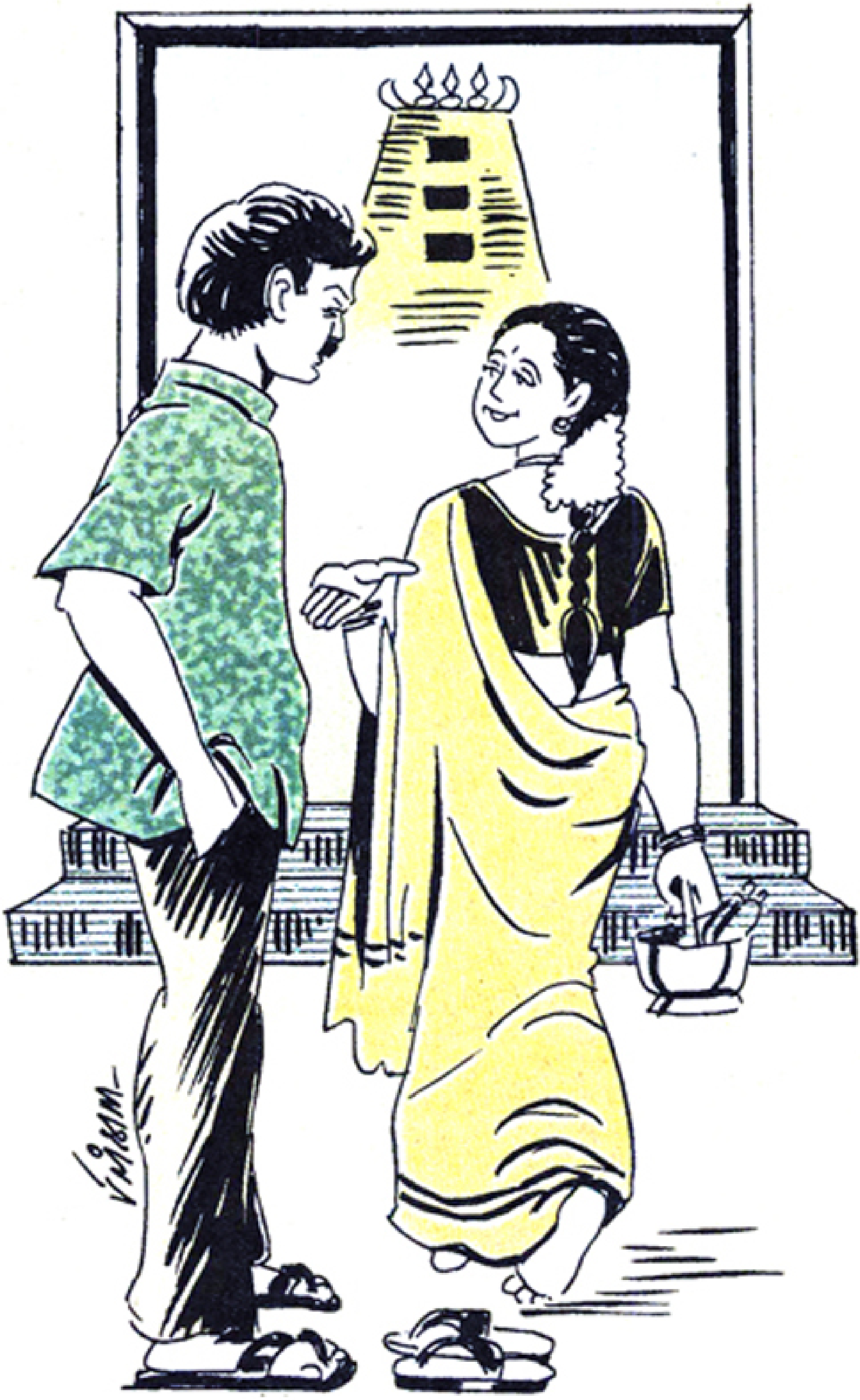
கோவில் வாசல் வந்ததும் பளிச்சென்று நண்பரின் மனைவி செருப்பைக் கழற்றி அவர் முன் விட்டு விட்டு கோவிலுக்குள் போகத் தயாரானார். நண்பரோ, "இத... இதென்ன செருப்பைப் பாத்துக்கச் சொல்றே..." என்று சீறி இருக்கிறார். "உங்களை நான் பார்த்துக்கச் சொன்னேனா? நீங்க இங்க இருங்க. அது பாட்டுக்கு அங்க இருக்கும்" என்று விளக்கி இருக்கிறார் நண்பரின் மனைவி.

இந்த வாசகத்தில் ஒரு கிண்டல் பாருங்கள்... "கோவிலுக்குள் நீயும் வரவில்லை. செருப்பும் வருவதில்லை. இரண்டும் ஒரே தரம்" என்கிற எஜுகேஷன் இருக்கிறது. அதோடு கூட செருப்பைப் பார்த்துக் கொள்பவருக்குக் குடுக்கிற நாலணா மிச்சம் என்று விளக்கி விட்டு உள்ளே போய் விட்டார். நண்பரும் கொஞ்சம் சிக்கனப் பேர்வழி!

அடுத்த வேடிக்கை ஆரம்பம் ஆனது. ஊருக்குப் புதிய இரண்டு இளைஞர்கள் இவரிடம் வந்து தங்கள் செருப்பைக் கழற்றி விட்டு விட்டு, "ஜோடிக்கு எவ்வளவு காசு வாங்கறே... வந்து தரலாமா" என்று கேட்டு விட்டார்கள்.

கடுப்பாகிப் போன நண்பர், "என்னைப் பார்த்தா செருப்புப் பாத்துக்கற ஆள் மாதிரியா இருக்கு" என்று சீறினார்.

"அதான் பாத்துக்கறீயே... அப்புறம் என்ன" என்று அவர் மனைவியின் செருப்பைக் காட்டி





ஸ்ரீ காஞ்சி முனிவரின் பொன்மொழிகள்...

ஆத்ம சக்தியே நிரந்தரம்

தேசத்துக்கு ஹிட்லர் கொடுத்த முக்கியத்துவத்தை விட அதிகமாக யாராவது கொடுக்க முடியுமா? இருந்தும் அவருடைய ஜெர்மனிக்கு அனர்த்தம் ஏற்பட்டு விட்டது. அரசியல், பொருளாதார ராணுவரீதியில் எந்த நாட்டுக்கும் ஏற்றத்தாழ்வுகள் ஏற்படக்கூடும். ஆனால் அதன் ஆத்ம சக்திதான் நிரந்தரமானது. ஒரு நாடு ஆத்ம பலத்தை இழந்தால் அது எவ்வளவுதான் பலம் பொருந்தியதாக இருந்தாலும் ஜீவித்திருக்க முடியாது.

இருக்கிறார்கள்.

வம்பு பிடித்த மற்ற ஒருவர், ''பொம்பளை செருப்புன்னா பார்த்துக்குவான் போல் இருக்கு ஆம்பளை செருப்பைப் பாக்க மாட்டான்னாம்'' என்று கிண்டலடித்து விட்டார். நண்பர் அப்செட் ஆகி விட்டார்.

மனைவி வந்ததும் வருத்தப்பட, ''நாளையிலேர்ந்து இரண்டு பேரும் செருப்பு பார்த்துக்கிறவர் கிட்ட போட்டுட்டு உள்ளே போயிடுவோம்'' என்று அவர் மனைவி சமாதானப்படுத்தி இருக்கிறார்.

''எனக்குத்தான் பக்தி கிடையாதே... நான் கோவிலுக்குள்ள வர மாட்டேனே'' என்று நண்பர் இழுக்க, ''நான் என்ன உங்களைச் சாமி கும்பிடவா வரச் சொன்னேன். சும்மா.. வாங்க.. வந்து நில்லுங்க'' என்று மனைவி கட்டாயப்படுத்தினார்.

நண்பருக்கோ செருப்புப் பார்த்துக் கொள்ளும் வேலையை விட அது நல்ல யோசனையாகத் தோன்றி விட்டது. மறுநாள் கோவிலுக்கு உள்ளேயே வந்து விட்டார்.

அடுத்த வேடிக்கை ஆரம்பமானது. தீபாராதனையாகிற போது நாத்திக உணர்வுடன் நண்பர், கைகூப்பி கும்பிடவில்லை. உடனே, ''இத்தனை பேர் கும்பிடற போது நீங்க மட்டும் கும்பிடாம நிக்கறது அசிங்கமா இல்லை'' என்று துணைவியார் கடிந்திருக்கிறார். ''எனக்குத்தான் பக்தி கிடையாதே'' என்று நண்பர் மறுக்க, ''கும்பிடறவன் எல்லாருமா பக்தியோடவா கும்பிடறான்? சும்மாவாவது கையைக் கூப்புங்க'' என்று கட்டாயப் படுத்தி விட்டார்.

''கூட்டத்தில் கவுரவம் கருதி கையைக் கூப்பினேன். என்ன

அதிசயமோ தெரியவில்லை. கும்பிட்ட கைகளைப் பிரிக்க மனம் வரவில்லை. அழுகை வந்தது. ஆனந்தம் வந்தது. என்னுள் ஆத்திகம் பிறந்தது" என்று பட்டி மண்டபத்தில் நண்பர் சொன்னதும் சபையே அதிர்ந்து போனது.

நாடகத்தில் அடியாராக நடித்தாலும் அடியார் ஆகலாம் என்று திருவாசகம் பேசும் செய்தி, நண்பர் வாழ்வில் உண்மையானது. ஒரு நாத்திகரை ஆத்திகராக்கியவர் அவரது மனைவி. "பக்தி விஷயத்தில் மனைவிதான் என் குரு" என்று இப்போதும் நண்பர் பெருமைப்படுவார்.

பக்தி உலகத்தில் இன்றும் பல வீடுகளில் இதுதான் கதை! இன்று கார்த்திகை, சஷ்டி, ஏகாதசி, வெள்ளிக்கிழமை என்பதெல்லாம் பல ஆண்களுக்கு ஞாபகமே இருக்காது. காலையில் குளித்து, மஞ்சள் பூசி, வீடெல்லாம் மெழுகி, துடைத்து, விளக்கேற்றி, விரதம் இருந்து விசேஷங்களை விளக்கிச் சொல்வதே பெண்மணிகள்தாம்.

"வாசலிலே மாக் கோலம் வீட்டினிலே லஷ்மீகரம்" என்று வீட்டை மாவின் கோலமாய், மாவிலை ஜாலமாய் வண்ணப்படுத்துவது பெண்மையல்லவா! நெய்யின் மணத்துடன் நைவேத்தியம் தயாரித்து, பக்தி உணர்வைப் பாதுகாப்பது பெண்களல்லவா?

நெஞ்சை அள்ளும் மஞ்சள் குங்குமத்தில், குங்கிலியத்தில், கூட்டம் கூட்டமாய்க் கோவிலுக்குப் போகும் அணிவகுப்பில் பெண்மையை ஆண்மை வெல்ல முடியுமா? வகை வகையாய்ப் பூக்களைத் தொடுத்தும், விதவிதமான விளக்குகள் பலப்பல விளக்கிக் கொடுத்தும், விரல்களாலேயே பக்திப் பயிர் வளர்ப்பவர் பாவையர் அல்லவா?

சாதத்தைப் பிரசாதம் ஆக்கி குழந்தைக்கு உணவூட்டும் போதே உம்மாச்சி (உமா மகேஸ்வரன், கதை சொல்லி அடுத்த தலைமுறைக்கு ஆண்டவனை அறிமுகப்படுத்தும் முதல் ஜகத்குரு அன்னை அல்லவா?

பூஜையறையில் உட்கார்ந்துக் கொண்டு "பிரசாதம் ரெடியா" என்று பல்லைக் கடிப்பதுதான் பல ஆண்களுடைய பக்தி. பூஜைக்குக் கணவன் முதல் கடவுள் வரை எல்லோரையும் தயாராக்குவது பூவையர் இனம் அல்லவா? இன்றும் சரி... அன்றும் சரி இதுதான் உண்மை.

ஒவ்வொருவனும் தானே மகா புத்திசாலி, தானே மிகவும் யோக்கியன், தானே ரொம்ப அழகு என்று நினைத்துக் கொண்டிருப்பது போல், அதிகம் துக்கமுள்ளவனும் தானே, என்று நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறான்.



மதுரையில் கூன் பாண்டியன் ஆட்சி நடந்த ஏழாம் நூற்றாண்டு. நெற்றியில் நீறு வைத்தால் தீட்டு, நாவில் நமசிவாய என்றால் தீட்டு என்று கருதிய பாண்டியன் ஆட்சிக் காலம். அவன் மனைவி மங்கயர்க்கரசியோ மகா பக்தை. சிவனை வணங்கும் சிறந்த சோழ நாட்டுப் பெண்மணி. கணவன் காண திருநீறு குங்குமம் வைக்க முடியாத கொடுமை. எனவே திருமாங்கல்யத்தில் குங்குமம் தரித்து கண்களில் ஒற்றி கணவனையும், பக்தியையும் ஒருசேரக் காத்தார். சைவம் தழைய அவதரித்த ஞானசம்பந்தரை மதுரைக்கு வரவழைத்து சிவநெறியை மீட்ட தெய்வப் பெண்மணி அந்த மங்கையர்க்கரசி!

தெய்வத் தன்மைமிக்க தம் தேவாரத்தில் மங்கையர்க்கரசியைப் புகழ்ந்த திருஞானசம்பந்தர், "மாபெரும் தேவி" என்று அடைமொழி கூட்டிப் பாடினார். அதே பாட்டில் அவரது கணவரை, "வழுதி" அதாவது பாண்டியன் என்று எந்தச் சிறப்பும் அடைமொழியும் இன்றிப் பாடினார். ஏன்? மங்கையர்க்கரசியை, தேவி, பெரும்தேவி, மாபெரும்தேவி என்று பாட வேண்டும்?



சிவநெறியை மீட்ட தெய்வப் பெண்மணி!



பாண்டிய மன்னருக்கு வெப்பு நோய் ஏற்பட்டது. கணவனுக்கு நோய் தீர மருத்துவரை அழைக்கும் கடமை உடையவள் மனைவி. அந்தச் சராசரி கடமையைச் செய்ததால் மனைவி என்ற பொருளில் தேவி என்றார்.

கணவனைக் காத்ததோடு நில்லாமல் அரச நியாயத்தையும் காத்தவர் மங்கையர்க்கரசி. அவனது ஆட்சியில் மக்கள் விரும்பியபடி திருநீறு குங்குமம் வைக்க முடியாத அதர்மம் நிலவியது. அதை நீக்கி தர்மம் தழைக்க ஞானசம்பந்தரை வரவழைத்த காரணத்தால், மக்களைக் காத்ததால் மகாராணி என்ற பொருளில் "பெரும் தேவி" என்று பாடினார்.

கணவனது உடல், உள்ளம், காத்த மனைவியாக மட்டும் இல்லாது கணவனது ஆன்மாவைக் கடவுளின் திருவடியில் செலுத்திய காரணத்தால் குரு என்கிற மாபெரும் தன்மை அவருக்கு வாய்த்ததால் "மாபெரும் தேவி" என்று பாடினார் ஞானசம்பந்தர். பாடலைப் பாருங்கள்.

"மானினேர் விழி மாதராய் வழுதிக்கு
மாபெரும் தேவி கேள்".

இப்படி ஞானசம்பந்தர் பாராட்டிய மங்கயர்க்கரசியால் தான் இன்று திருநீறும், குங்குமமும் தமிழ்நாட்டில் ஒளி வீச முடிகிறது.



‘உயிர்’தாங்கிய மங்கை!



சைவ சமயக் குரவர் திருநாவுக்கரசர் மதம் மாறிப் போன போது அவருக்காகத் திருவதிகை வீரட்டானத்தில் விளக்கேற்றி விரதம் இருந்தவர் அவரது சகோதரி திலகவதியார். இளம்வயதில் திலகவதி தனது பெற்றோரை இழந்தார். நிச்சயித்த கணவனை இழந்தார். வாழ்வை வெறுத்து உயிர்விடத் துணிந்தவர், தம்பி வாழ வேண்டும் என்பதற்காகவே உயிர் தாங்கினார். எப்போதும் உயிர்தான் நம்மைத் தாங்கும். ஆனால் திலகவதியோ, “உயிர் தாங்கினார்'' என்று புரட்சிகரமாக எழுதினார் சேக்கிழார்.

கணவனை இழந்த பெண்களை இந்து மதத்தில் பலர் சகுனத் தடை, அமங்கலம், என்றெல்லாம் பேசும் போது நான் மிக மிக வருந்துவதுண்டு. அவர்கள் அறியாமையால் அப்படிப் பேசுகிறார்கள். கணவன் உள்ள பெண்கள் தனது குடும்பத்தை மட்டுமே நல்வழிப்படுத்த முடியும். கணவனை இழந்த பெண்களோ பல நூறு குடும்பங்களை வாழ்விக்கும் வல்லமை உடையவர்கள். இதற்குத் திலகவதியாரே உதாரணம். திருநாவுக்கரசு என்கிற அப்பர் பெருமானை தாய் மதத்திற்கு திருப்பி அவர் மூலம் உலகை வாழ்வித்த உயர்வு திலகவதியின் சிறப்பு.

மனைவியால் கிடைத்த பாக்யம்!

அகத்திய மகரிஷியை அறியாதவர் இருக்க முடியாது. அவருடைய தர்மபத்தினியின் பெயர் லோபமுத்ரா என்பது. உண்மையில் அகத்தியரை விடவும் ஆற்றல் அதிகம் உடைய ரிஷி லோபமுத்ரா. ஸ்ரீவித்யா என்கிற அம்பிகை மந்திரத்தை லோபமுத்ரா அறிந்து வைத்திருந்தார்.





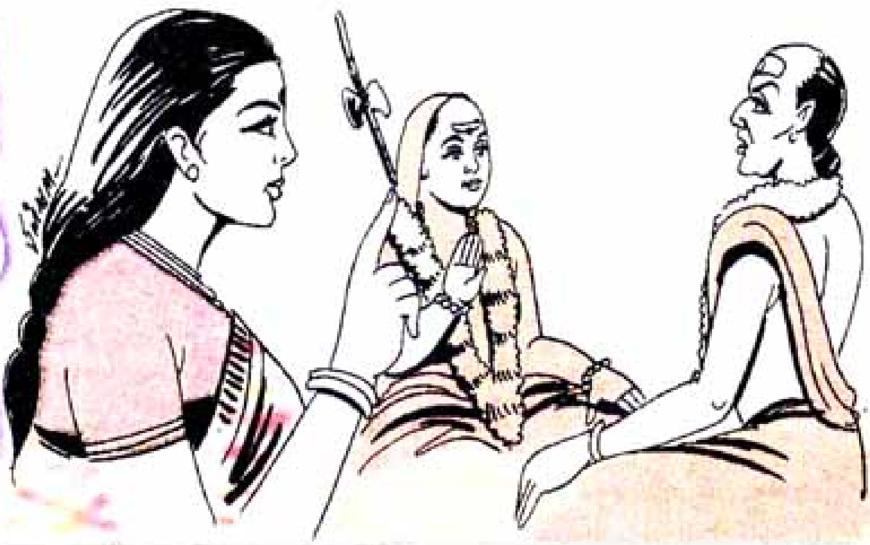
ஆனால் அகத்தியர் அறியவில்லை. அவர் அம்பிகையிடம் மந்திரத்தை வழங்கும்படி வேண்ட, அம்பிகை ஹயக்ரீவரை அழைத்து,

"இவன் நம் லோப முத்ரையின் கணவன். எனவே இவனுக்கு இவ் வித்தையை உபதேசிக்கலாம்"

என்று அருளுகிறாள். லோப முத்ரையின் கணவராக இருந்ததால்தான் அகத்தியருக்கு ஸ்ரீவித்யை அருளப்பட்டது!

நீதிபதியாக நின்று நீதி காத்தார்!

இந்து மதத்தின் மகோன்னதமான தலைவர் ஆதிசங்கரர். அவர் மண்டல மிச்ரர் என்கிற கர்மகாண்ட வைதிகரோடு தர்க்கம் செய்கிற போது வாதத்தைக் கேட்டுத் தீர்ப்புச் சொல்ல, வேதம், வேதாந்தம், சமஸ்கிருத ஞானம், தெய்வீக அந்தஸ்து உடைய நீதிபதி தேவைப்பட்டார். அந்த நீதிபதி பொறுப்பேற்றவர் யார் தெரியுமா? மண்டல மிஸ்ரருடைய மனைவி சரஸவாணி. ஆம் சாட்சாத் சரஸ்வதி என்றே கொண்டாடப்பட்ட பெண்மணி அவர்! ஆதிசங்கரரைப் பார்த்து, விவாதத்தில்



மண்டல மிஸ்ரர் தோற்றார் என்பதை, 'ஸ்வாமி, தங்கள் சிஷ்யரை பிட்சைக்கு அழைத்து வாருங்கள்'' என்று சொல்லி சரஸ்வதியாகத் தீர்ப்புரைத்தார்.

அடுத்தகணமே சராசரி மனைவியாகி, மண்டலமிஸ்ரரைத் தம்முடன் தக்கவைக்க, தர்க்கம் செய்தவரும் அவரே! சராசரி மனைவியாகவும், சாட்சாத் சரஸ்வதியாகவும் ஒரே நேரத்தில் ஒளிரும் தன்மை ஆன்மிக உலகில் பெண்மைக்கு வாய்த்த பெருமை.''

என் நண்பர் ஒருவர்... நாத்திகர் அல்ல. ஆனால் திதி, திவசம், தர்ப்பணம் இப்படி எதுவும் செய்ய மாட்டார். மனிதநேயம் உள்ளவர். தம் பெற்றோர் நினைவு நாளன்று ஆதரவற்ற குழந்தைகளுக்கு உணவிடுவார்.



திவசம் செய்வதால் ஆத்மதிருப்தி கிடைக்குமா?

அவருடைய மனைவி இதை எதிர்ப்பவரல்லர். ஆனால் இத்தோடு தர்ப்பணமும் செய்ய வேண்டும் என்று எதிர்பார்த்தார். கணவர் கேட்கவே இல்லை.

பிதுர்களுடைய ஆத்மதிருப்திக்காகச் சிரார்த்தம் செய்யச் சொன்னால், "செத்தவா எங்க இருக்கான்னே தெரியலே. அவாளுக்கு ஆத்மா உண்டான்னே தெரியலே. அப்புறம் என்ன அவர்களுடைய ஆத்ம திருப்தி?" என்று நண்பர் மறுதலித்து விட்டு தமது மனிதநேயத்தைத் தாமே வியந்து அதுவே சரி என்றிருக்கிறார்.

"செத்துப் போனவா ஆத்மதிருப்திக்கு வேண்டாம். உசிரோட இருக்கிறேனே என்னோட மனத்திருப்திக்காக வேணும் சிரார்த்தம் பண்ணப்படாதா? மனிதநேயம் பேசறேளே... என் மனசு வருத்தத்தைப் பார்க்கப்படாதா?"

என்று மனைவி ஒரு போடு போட்டதும் மனிதர் ஆடிப் போய் விட்டார். மனைவி மனம் நோகக் கூடாது என்ற எண்ணத்தில் இப்போது சிரார்த்தமும் செய்கிறார், ஆதரவற்ற குழந்தைகளுக்கு அன்னமும் தருகிறார்.

“சாந்தமுலேது...
சௌக்யமுலேது”

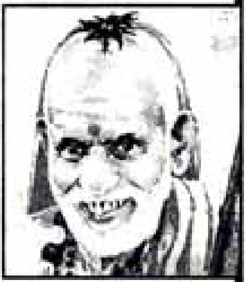


சராசரி ஆண்கள் என்றில்லை. பெரிய பெரிய மகான்களைக் கூட பக்தி நெறியில், ஆன்மிகத்தில் பக்குவப்படுத்திய பெண்மணிகள் பலர். நாத உபாசனை மூலம் இராமபக்தியை விளைவித்த ஞானமனிதர் தியாகய்யர். அவர் பாடிப் பாடி பாட்டின் மூலமே இராமனை அடைந்தார் என்பார் சிலர். இது தவறு. அவர் அடைந்த இராமனைப் பாடிப் பாடியே உலகிற்கு வழங்கினார் என்பதே உண்மை. இது பகவான் இராமணருடைய பார்வை.

அத்தகைய தியாகய்யர் ஒருமுறை கோபம் உற்றபோது அவரைச் சாந்தமாக்கி பக்தி பண்ணை வைத்தவர் அவரது மனைவியார். எப்படி? நாள்தோறும் காலை பூஜை முடிந்ததும் தியாகய்யர் கீர்த்தனை புனைவார். தாம் அனுபவித்த இராமனைச் சாகித்யத்தில் வடித்து அதனை மாலை நேரத்தில் தமது சீடர்களோடு பகிர்ந்து கொள்வார். சீடர்கள் பாடம் கேட்டு பாடம் கேட்டு அதனை ஊர் ஊராகப் பாடிப் பரப்புவார்கள்.

ஒருநாள் மாலை, காலை தாம் கண்டுணர்ந்த இராமானுபவ அமிர்தத்தைச் சீடர்களுக்குப் பாடம் சொல்லத் தயாராக இருந்தார் தியாகய்யர். சீடர்கள் வரவில்லை. பக்தியைப் பகிர்ந்து கொள்ள முடியாத சோகம் தியாகபிரும்மத்தைப் பாதித்தது. அதைவிடச் சீடர்கள் வர முடியாத காரணம் அவரை வெகுவாகப் பாதித்தது.

> பக்தி, கட்டுப்பாடு, தியாகம் முதலானவை இல்லாமல், படிப்பால் வெறும் புத்தியை மட்டும் வளர்த்துக் கொண்டால், சாதூரியமாக அயோக்கியத்தனங்கள் செய்தும் தப்பித்துக் கொள்வதற்குத்தான் வழியாகிறது.



யாரோ நாட்டியக்காரப் பெண்மணியின் சதிர்க் கச்சேரி பார்க்க, சீடர்கள் போய் விட்டனர். உயர்ந்த இராம பக்தியை விட உலகியல் காம சக்தி பெரிது என்று சீடர் குழாம் கச்சேரி பார்க்கப் போய் விட்டது. தியாகய்யருக்குக் கோபமான கோபம். துக்கம்... வருத்தம்... சாப்பிட முடியவில்லை. பூஜை செய்ய முடியவில்லை... சாந்தி இன்றித் தவித்தார். அவரது அமைதி இன்மை கண்டு அவரது துணைவியார் துயரடைந்தார்.

அதைவிடக் கொடுமை... சீடர்கள் தம் தவற்றை உணர்ந்து மன்னிப்புக் கேட்டும் பாடம் சொல்ல அவருக்கு மனம் வரவில்லை. இராமன் என்ன அவ்வளவு இளக்காரமா என்பது போல தமது இராமானுபவத்தைச் சீடர்களோடு பகிர்வதை நிறுத்தி விட்டார். ஆனால் அமைதி இழந்து தவித்தார்.

அது கண்டு அவரது துணைவியார் சொன்ன சொற்கள் அபூர்வமானவை, ஆச்சர்யமானவை. "இதென்ன வேடிக்கை! காய்ந்து கிடக்கும் பாறை போல் இறுகிய மண்ணாங்கட்டியில் மழை நீர் ஒரு சொட்டு விழுந்தாலும் அது இளகத் தொடங்கும். அது போல் இராமநாமம் ஒருமுறை சொன்னாலும் இளகாத பாறை மனமும் இளகி விட வேண்டும். ஆனால் இவ்வளவு இராமநாமம் சொன்ன நீங்கள் இளகாத மனத்துடன் இப்படி இருக்கலாமா? இவ்வளவு கோபம் வேண்டுமா? எங்கு சாந்தமில்லையோ அங்கு சவுக்யம் இல்லை என்று அறிய வேண்டாமா?"

என்கிற பொருளில் "சாந்தமுலேது... சவுக்யமுலேது" என்று சுந்தரத் தெலுங்கில் ஞானோபதேசம் செய்திருக்கிறார்கள். அவ்வளவுதான். அது நாழிகை வரையில் கோபத்தால் இறுகிக் கிடந்த தியாகய்யரின் மனம் இளகி விட்டது. கண்ணீர் பெருக, "சாந்தமுலேது... சவுக்யமுலேது' என்கிற ஞானகானம் பொழிந்து தமது சீடர்களை மன்னித்தார். மகான்களைக் கூட மகான்களாகத் தக்கவைப்பதும் பெண்மையின் பரிசளிப்பே!

இல்லறத்தில் 'துறவி'யாய் வாழ்ந்தவர்!

கட்டிய மனைவி என்பதால், விரும்பினால் இல்லறக் கடமைகளை நிறைவேற்ற வேண்டிய பொறுப்பு தமக்கு இருப்பதாகச் சொல்லி, "சாரதே... என்னைத் துறவியாக இருக்க அனுமதி தருவாயா? அல்லது இல்லறத்தில் இருக்கச் சொல்லுகிறாயா?" என்று ஒருமுறை கேட்டார் பகவான் இராமகிருஷ்ணர்.

கண்களைச் சிறிது மூடித் தியானித்த பின்னர், ''துறவியாக இருக்க எனக்குத் தகுதி இருப்பின் துறவியாக இருக்க என்னைத் தாங்கள் அனுமதிக்கலாமே!'' என்று மறுமொழி புகன்று, பகவான் இராமகிருஷ்ணரைத் துறவு குறித்து, ஒரு குற்ற உணர்வில் இருந்து, பெருமித உணர்வுக்கு இட்டுச் சென்றவர் அன்னை சாரதா தேவி அவர்கள்.

ஒரு பிள்ளை பெற்றிருந்தால் அவனுக்கு மட்டுமே தாயாக இருக்க முடியும் என்பதால், பிள்ளையே பெறாமல் இராமகிருஷ்ண மடத்தில் சேர்ந்த, சேருகிற சகல சந்யாஸிகளுக்கும் என்றும் தாயாக இருப்பவர் அன்னை சாரதா தேவி அல்லவா? பக்தி உலகில் அபூர்வப் பெண்மணி அல்லவா அவர். சகல சந்யாஸிகளுக்கும் அம்மா என்கிற அசாதாரண அம்மா சாரதா தேவி அல்லவா!



"நீ அப்படிப் பார்க்கலாமா?"

இன்னும் ஒரு ஆச்சரியமான நிகழ்ச்சி சொல்கிறேன். விவேகானந்தர் என்கிற ஆன்மிக வாதியை முழுமைப்படுத்தியவள் ஒரு விலைமகள். விவேகானந்தர் துறவு பெற்று இராமகிருஷ்ணரைச் சந்திக்க வரும் சமயங்களில் வரும் வழியில் அவருக்கு ஒரு சிக்கல் காத்திருந்தது.

விலை மகளிர் வசிப்பிடம் ஒன்றைக் கடந்தே அவர் வர வேண்டி இருந்தது. அந்த வழியில் வர விருப்பம் இல்லையேல் வெகுதூரம் சுற்றி வர வேண்டும். ஒரு ஸந்யாஸி விலைமகளிர் தெரு வழியாக வருவதா என்று கவலைப்பட்டு விவேகானந்தர் நெடுந்தொலைவு சுற்றி வந்தார்.

ஆனால் இப்போது இன்னொரு சிக்கல் தோன்றியது. விலை மகளிரை விட்டு எவ்வளவு தொலைவு விலகி நிற்கிறாரோ, அவர்கள் தெரு வழியே வர எவ்வளவு பயப்படுகிறாரோ அவ்வளவுக்கு அவர்களால் அவர் பாதிக்கப்படுகிறார் என்றுதானே





* மனசு சுத்தமாவதற்காக, பழைய பாப கர்ம பலனைத் தாங்கிக் கொள்வதற்காக புதிய பாபம் செய்யாமலிருப்பதற்காக, எல்லோரும் முடிந்த மட்டும் தியானம் செய்ய வேண்டும். உறுதியான சங்கல்பம் இருந்தால் காலம் கிடைக்காமல் போகாது.

* அனாவசிய வம்பிலும், நியூஸ் பேப்பர் விமர்சனத்திலும் செலவாகிற காலத்தை மட்டுப்படுத்தினால் நித்திய சிரேயஸைத் தருகிற தியானத்துக்கு வேண்டிய அவகாசம் நிச்சயம் கிடைக்கும்.

பொருள்? அதாவது ஒரு விஷயத்தை விட்டு எதிர்த் திசையில் விலகுவது கூட ஒரு வகை ஈர்ப்புதான்! அந்தப் பொருளின் வெகுவான பாதிப்புதான். விலகல் ஒரு 'இன்டைரக்ட் அட்ராக்ஷன்' என்பார்கள். இந்தக் குற்ற உணர்வை வெல்ல விவேகானந்தர் பாடுபட்டார்.

குருதேவர் சித்தியான பிற்பாடு விலை மகளிர் பலர் அழுதபடி அங்கு வந்த சமயம், பலர் அவர்களைப் பழித்தனர். ஆனால் அவர்களிடம் எந்தத் துவேஷமும் பாதிப்பும் இன்றி குருதேவர் நடந்து கொண்டதை விவேகானந்தர் நினைவு கூர்ந்தார். குருதேவரை அவர்கள் வணங்குவதை அனுமதித்தார்.

அமெரிக்கா சென்று, உலகப் புகழ்பெற்று, விவேகானந்தர் திரும்பி வந்த போது ஜெய்ப்பூர் சமஸ்தானத்தில் அவருக்குப் பெரிய வரவேற்பு அளித்தார்கள். அதைத் தொடர்ந்து வரிசையாகச் சின்னச் சின்ன சமஸ்தானங்களில் அவருக்கு வரவேற்பு அளிக்கப்பட்டது. ஒரு சமஸ்தானத்தில் அந்த வரவேற்பு வைபவத்தில் ஒரு பெண்மணி, குலத் தொழிலால் விலைமகள் ஆனவள், அவரை வரவேற்றுப் பாடுவதாக ஏற்பாடு.

ஸந்யாஸியான தன்னை ஒரு விலைமகள் வரவேற்றுப் பாடுவார் என்பதை ஏனோ விவேகானந்தரால் ஏற்க முடியவில்லை. விழாவைப் புறக்கணித்து விட்டு மண்டபத்திற்கு வெளியே உலாவிக் கொண்டிருந்தார் சுவாமி.

தேனாய் ஒலித்தது அந்தப்

பெண்ணின் குரல். குரலை விடப் பாடலில் பல நூறு அர்த்தங்கள். நரஸிம்ம மேத்தாவின் பாடலை நெஞ்சுருகப் பாடினாள் அவள். அதில் ஒரு கேள்வியும் இருந்தது. அது விவேகானந்தரை மிகவும் பாதித்தது. வெகுவாகக் குடைந்தது.

பாரஸ் என்பது ஓர் அதிசயக் கல். அது எந்த உலோகத்தின் மீது பட்டாலும் அதனைத் தங்கமாக்கி விடும் வலிமை உடையது. அவள் பாடினாள். "ஆடு வெட்டும் கசாப்புக் கடை அரிவாளை உலகம் அருவருப்புடன் பார்க்கும். ஆனால் கோயிலில் இருக்கும் பித்தளையால் ஆன சுவாமிச் சிலையை மதிப்புடன் உலகம் வணங்கும். இது உலகின் இயல்பு. உலோகத்திலேயே சுவாமி சிலையின் பித்தளை உசத்தி. கசாப்புக் கடை இரும்பு அரிவாள் மட்டம் என்பது உலகின் எண்ணம்.

ஆனால் பாரஸ் கல் இந்த பேதம் காட்டாது. அது கசாப்புக் கடை அரிவாளைத் தொட்டாலும் அதைத் தங்கமாக்கி விடும். பித்தளை விக்கிரகத்தைத் தொட்டாலும் தங்கமாக்கி விடும். உலகோர் காட்டும் உயர்வு தாழ்வுகள் உண்மையான பாரஸ் கல்லுக்கு இல்லை.

நான் ஆடு வெட்டும் அரிவாள்தான். அதனால் இந்த உலகம் என்னை அருவருப்பாகப் பார்க்கிறது. ஆனால் நீ அப்படிப் பார்க்கலாமா? நீ என்னையும் தங்கமாக்க முடியுமே, நீ உண்மையான பாரஸ் கல்லாக இருந்தால்" என்று பாடினாள்.

கடவுளைக் குறித்த பாட்டு என்றாலும் விவேகானந்தரை அந்தப் பாட்டும் அதில் இருந்த கேள்வியும் என்னவோ செய்தது. இந்தச் சராசரி உலகம் அவளை விலைமகள் என்று பழிக்கலாம். ஆனால் உண்மையான ஸந்யாஸி அவ்வாறு பழிக்கலாகாதே. அவர் பனிச்சென்று எழுந்தார். வரவேற்பு விழாவில் நுழைந்தார். பாடிய பெண்மணியைப் பெரு மதிப்புடன் வணங்கி மகிழ்ந்தார்.

இராமகிருஷ்ணர் நரேந்திரனுக்குக் காவி கொடுத்தார். ஆனால் அந்த விலைமகள்தான் விவேகானந்தருக்கு சந்யாஸம் கொடுத்தாள்.

✸ தியானம் செய்வதே வாழ்க்கையின் முதலான காரியம் என்று கருத வேண்டும். ஐசுவரியம் இருந்தாலும், தரித்திரியம் வந்தாலும், கஷ்டம் வந்தாலும், சுகம் ஏற்பட்டாலும், ஆரோக்கியம் இருந்தாலும், வியாதி வந்தாலும் - எப்போதும் எத்தனை நாழிகை முடியுமோ அவ்வளவுக்குத் தியானம் செய்ய வேண்டும்.

இதே மாதிரி இன்னொரு நிகழ்ச்சி. பக்த மீரா சம்பந்தப்பட்டது.

பிருந்தாவனத்திற்கு ஒரு மடாதிபதி வந்து கண்ணனுக்குப் பூஜை செய்தார். மரியாதை நிமித்தம் அவரைச் சந்திக்க நினைத்த மீரா மடாதிபதி இருப்பிடத்திற்குச் சென்றாள். அவரோ கதவைச் சாத்திக் கொண்டு மீரா தம்மைப் பார்க்க அனுமதி தரவில்லை. ஏன் என்று கேட்டால், 'தாம் ஒரு ஆண் என்றும் மீரா என்ற பெண்ணைத் தனிமையில் சந்திப்பது தமது துறவுக்கு



ஆன்மாக்கள் அனைத்தும் பெண்ணே!

இழுக்கு' என்றும் மறுத்தார்.

கைகொட்டிச் சிரித்த மீரா மடாதிபதியைக் கேலி செய்தார். "யார் அவன், தன்னை ஆண் என்பவன்? உண்மையான கிருஷ்ண பக்தி இருந்தால் இப்படித் தோன்றுமா? கிருஷ்ணன் மட்டுமே உலகில் ஒரே ஆண். புருஷோத்தமன். மற்ற ஆன்மாக்கள் எல்லாமே பெண்தானே? தன்னைப் பெண் என்றும் கண்ணன் மட்டுமே ஆண் என்றும் அறியாத இந்த மூடபக்தனை நான் பார்த்தென்ன பயன்?"

என்று கூறிவிட்டு மீரா அங்கிருந்து புறப்பட்டாள். சேதி மடாதிபதிக்குப் போனது. "கண்ணனே ஆண். தன் ஆன்மா அவனைக் காமுறும் பெண்" என்று உணர்ந்து ஞானம் வரப் பெற்ற மடாதிபதி மீராவைத் தேடி வந்து வணங்கினார்.

ஆணாகவே பிறந்த அடியார்கள் கூடத் தங்கள் ஆண் + அவம் நீங்க பெண்ணாகவே தம்மை பாவனை செய்தல்லவா வணங்கி இருக்கின்றனர்? வேதம் தமிழ் செய்த நம்மாழ்வார் தாம் ஆணாய்ப் பிறந்த பழி தீர பரகால நாயகி பராங்குச நாயகி, என்று தம்மைப் பெண்ணாகப் பாவித்து அல்லவா பாடி இன்புற்றார். ஞானசம்பந்தர் கூடக் காதலனைக் கண்டதும் வெள்வளை நழுவும் காதலியாகத் தம் உள்ளம் கவர் கள்வனைப் பாடி இன்புற்றார். அது மட்டுமா?

"முன்னம் அவனுடைய
நாமம் கேட்டாள்
மூர்த்தி அவன் இருக்கும்
வண்ணம் கேட்டாள்
பின்னை அவனுடைய
ஆரூர் கேட்டாள்
பெயர்த்தும் அவனுக்கே
பிச்சி யானாள்
அன்னையையும்
அத்தனையும் அன்றே நீத்தாள்
அகன்றிட்டாள்
அகலிடத்தார் ஆசாரத்தை
தன்னை மறந்தாள் தன்
நாமம் கெட்டாள்
தலைப்பட்டாள் நங்கை
தலைவன்தாளே

என்று திருநாவுக்கரசர் தம்மைப் பெண்ணாகப் பாவித்து உருகி உருகி அல்லவா சிவபெருமானை அனுபவித்தார். இதைவிட அதிசயம்... பகவான் இராமகிருஷ்ணர் தம்மை ராதையாகப் பாவனை செய்து கிருஷ்ணனை ராதாகிருஷ்ண

பெண்மை இல்லையேல் பக்தி ஏது?





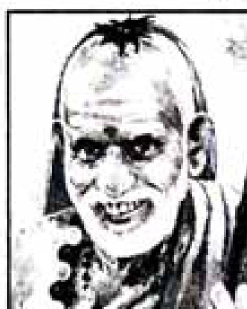
பாவத்தில் அனுபவித்து, புடவை உடுத்திக் கொண்டார்.

மதுரமான குரலில் பாடிப் பாடி கிருஷ்ணப்ரேமையில் காதல் சமுத்ரத்தில் கரைந்து போனார்.

உலகத்தில் உள்ள பல சமயத் தலைவர்களையும் கிண்டலடித்துக் கேலி பேசிப் பழக்கப்பட்ட ஓஷோ, பகவான் இராமகிருஷ்ணருடைய ராதாபாவனையின் போது அவருக்கு மார்பகங்கள் பெண்ணைப் போல் புடைத்தன என்றும் அவருக்கு மாதவிடாய் ஏற்பட்டது என்றும் சொல்லி அதிர்ச்சியூட்டுகிறார். எப்பேர்ப்பட்ட பிரேம பாவம் அது!

ஆண் ஆணாக இருக்கும் போது பக்தி பூரணத்வம் அடைவதில்லை என்பதையே மேற்கண்ட நாயக நாயகி பாவ அனுபவங்கள் விளக்குகின்றன. உடம்பில் ஆணாகவே இருந்தாலும் உள்ளத்தால் பெண்ணாக மாறினால்தான் வழிபாடு பூரணமடைகிறது. பக்தி முழுமை பெறுகிறது!

ஒரு வைக்கோல் போரை ஜலத்தைக் கொண்டு அழுக வைத்து அழிப்பதை விட அக்னியைக் கொண்டு அழிப்பது சுலபம். அதுபோல் நம் பாபங்களை, மற்ற உபாயங்களால் போக்கடிப்பதைக் காட்டிலும், ஞானாக்னியால் போக்கடிப்பது சுலபமாய்ச் செய்யக்கூடியது.



ஆண்டாளே மிகப் பெரிய ஆழ்வார்!

ஆணாய்ப் பிறந்த மணிவாசகர் தம்மைப் பெண்ணாகப் பாவித்து திருவெம்பாவை பாடி சிவனை அடைய நேருகிறது. ஆண்டாள் அப்படி அல்லவே. அவளது பெண்மை அல்லவா கோதை தமிழைக் கொழுந்தமிழ் ஆக்கியது! கோவிந்தனை அவளை நாடி இழுத்து வந்தது! பதினோரு ஆண் ஆழ்வார்களையும் ஆண்டாள் என்கிற பெண் ஆழ்வாரின் காதல் தமிழ் வென்று வாகை சூடவில்லையா?

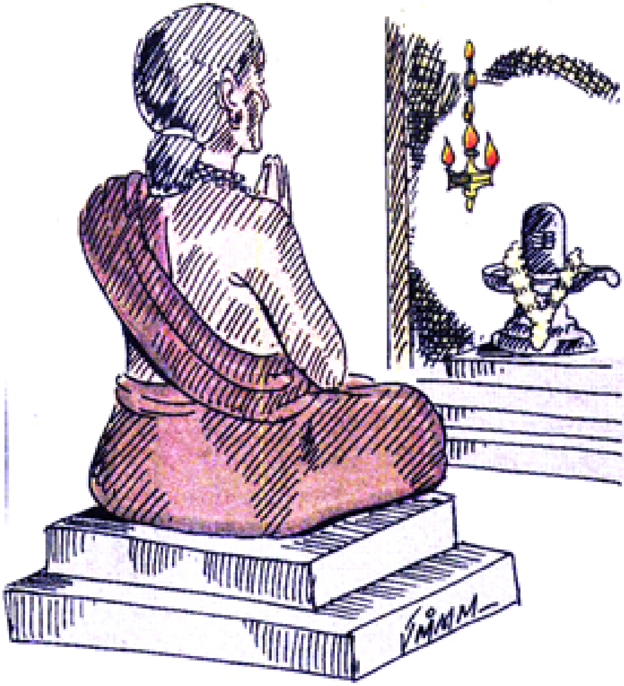
குறிக்கோள் அற்ற பாமர மக்களை விட ரிஷிகள் பெரியவர்கள். முயன்று ஞானம் பெற்ற ரிஷிகளை விட இறைவனால் மதிநலம் அருளப் பெற்ற ஆழ்வார்கள் பன்மடங்கு பெரியவர்கள். பத்து ஆழ்வார்களும், "இறைவா என்னைக் காப்பாற்று" என்ற போது, "பல்லாண்டு நீ வாழ்க" என்று பகவானை வாழ்த்திய பதினோராவது ஆழ்வாரான பெரியாழ்வாரே மிகப் பெரிய ஆழ்வார். அவரை விடவும் அவர் வளர்த்த ஆண்டாளோ மிகப் பெரிய ஆழ்வார். ஏன்? சம்சாரத் தூக்கத்திலிருந்து தம்மை எழுப்பும்படி மற்றைய பதினோரு ஆழ்வாரும் பகவானை விண்ணப்பிக்க,

"பக்தர்களை எழுப்பாமல் பகவானாகிய நீ தூங்கலாமா" என்று "குத்து விளக்கெரிய கோட்டுக்கால் கட்டிலின் மேல்" கண்வளரும் கண்ணனையே எழுப்பியவள் ஆண்டாள். பதினோரு ஆழ்வார்கள் கூட்டுத் தமிழும் கோதையின் கொழுந்தமிழுக்குச் சமம் என்று ஸ்ரீ வைஷ்ணவர்கள் கொண்டாடுவார்கள்.

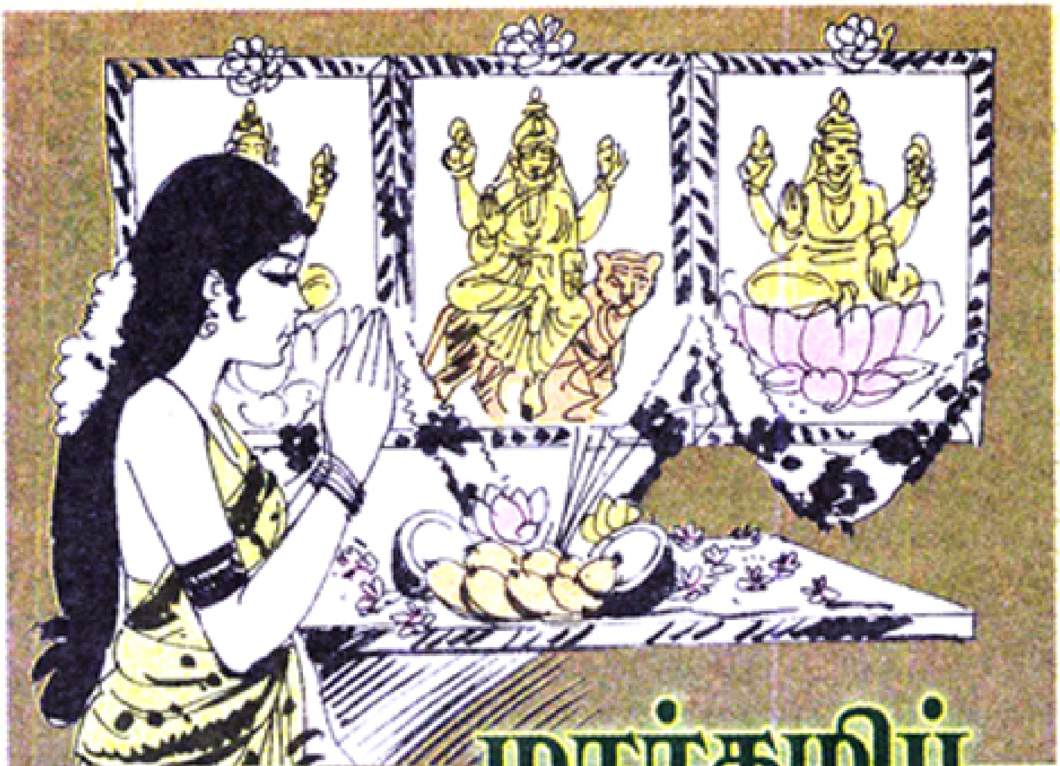


சிவனுக்கே அன்னை!

சைவ உலகில் அறுபத்தி மூன்று நாயன்மார்களில் அறுபத்து இரண்டு பேர் ஆண்கள். ஆனால் அறுபத்திரண்டு நாயன்மாருக்குக் கிடைக்காத பெருமை ஒரு பெண்ணுக்கே கிடைத்தது. சிவபெருமான் திருக்கோவில்களில் அமைக்கப்படும் அறுபத்தி மூவர் சந்நதிகளில் எல்லோரும் நின்று கொண்டு சேவிக்கும் போது ஒரே ஒரு பெண்மணி உட்கார்ந்து கொண்டு இருப்பார். யார் அவர்? காரைக்கால் அன்னையார். கடவுள் முன் உட்காரும் உரிமையை ஒரு தொண்டருக்கு யார் கொடுத்தது?



அவள் சிவனுக்கே அம்மா. பிள்ளை வீட்டில் அம்மா உட்காராமல் வேறு யார் உட்கார முடியும்? 'குவான்டிடி கணக்கில் ஆண் அடியார்கள்' அதிகம் என்றாலும் 'குவாலிடி' என்று கணக்கு வைத்தால் ஒரு ஆண்டாளுக்குப் பதினோரு ஆழ்வார்களும் ஒரு காரைக்கால் அன்னைக்கு அறுபது நாயன்மார்களும் சமம். அது சரி ஒரு அவ்வையார் தமிழ் இல்லாவிட்டால் சின்ன வயசில் யாராவது கடவுளைப் பாடி இருப்போமா? தேறி இருப்போமா?



மார்கழிப் பணியும் மங்கையர்ப் பணியும்!

எந்த ஆணாவது தனக்கு நல்ல மனைவி வேண்டும் என்று விரதம் இருந்ததாக வரலாறு உண்டா? வெள்ளிக் கிழமை, செவ்வாய்க் கிழமை துர்க்கைக்கு விளக்கேற்றி நல்ல கணவனைத் தருக என்று கன்னிப் பெண்கள் வேண்டுவது போல் சுப்ரமண்யருக்கு விளக்கேற்றி ஆண்கள் வேண்டியது உண்டா?

நல்ல கணவனுக்காக விரதம் இருத்தல் பெண்மையின் பெருமுயற்சி. மார்கழி மாதம் பௌர்ணமி நாள் முதல், விடியற்காலை எழுந்து குளிர்ந்த நீரில் நீராடி இளம்பெண்கள் கூட்டம் கூட்டமாகச் சென்று சிவனையோ, திருமாலையோ வணங்கி நல்ல கணவனைத் தர வேண்டுதல் மார்கழி நோன்பு அல்லது தை நோன்பு ஆகும். கார்த்யாயனி என்று துர்க்கையாக, நாராயணி அம்சமாக மண்ணில் அவள் வடிவம் செய்தும் இந் நோன்பு செய்வது உண்டு.

“நெய்யுண்ணோம் பால்

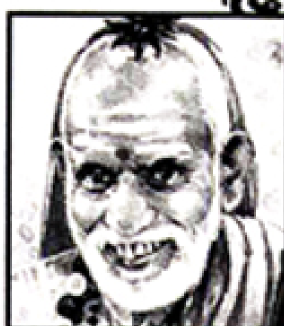
உண்ணோம்" என்று ஆண்டாள் கூறியபடி போகமான உணவுகளைத் தவிர்த்தல், "மையிட்டெழுதோம் மலரிட்டு நாம் முடியோம்" என்ற திருப்பாவை படி வாசனை திரவியங்கள், அழகுப் பொருட்களைப் பயன்படுத்தாமை ஆகியவை நோன்பின் முக்கிய அம்சம்.

"செய்யாதன செய்யோம் தீக்குறளை சென்றோதோம்" என்றதனால் பொய் சொல்லாமை, பிறர் பொருளுக்கு ஆசைப்படாமை, ஒருவரைப் பற்றி மற்றவரிடம் கோள்மூட்டும் சிறுபிள்ளைத்தனமான இயல்பான சகல பழக்க வழக்கங்களையும் நீக்கி ஒழுக்கமாக இருத்தல் வேண்டும்.

"காத்யாயனாய வித்மஹே
கன்யகுமாரி தீமஹி
தந்நோ துர்கி ப்ரசோதயாத்"
- என்றும்

"ஸர்வ மங்கள மாங்கல்யே சிவே
ஸர்வார்த்த ஸாதகே
சரண்யே த்ரியம்பகே கௌரி நாராயணி
நமோ ஸ்துதே"
- என்றும்

அம்பிகை மந்த்ரங்களை ஜெபிக்க வேண்டும். வைணவர்கள் திருப்பாவையும் சைவர்கள் திருவெம்பாவையும் பாடி விரதமிருக்க வேண்டும். இத்தகைய மார்கழி விரதமிருக்கும் மங்கையருக்கு இறையருள் மிக்க கணவன் வாய்ப்பது திண்ணம்.



ஒருவன் பீரோ நிறையத் துணி வைத்திருப்பதாலோ, கண்ட வேளைகளில் ஹோட்டலுக்குப் போய் கண்டதைத் தின்பதாலோ, வீட்டை ஏர்-கண்டிஷன் செய்து கொண்டு விட்டதாலோ அவனுடைய வாழ்க்கை தரமானதாகி விடாது! மனம் நிறைந்திருந்தால் அதுவே வாழ்க்கைத் தர உயர்வாகும்.

மனநிறைவு வெளி வஸ்துக்களால் ஒருநாளும் கிடைக்காது. வெளி வஸ்துக்களைச் சேர்க்கச் சேர்க்க மேலும் மேலும் சௌகரியத்துக்கு ஆசைப்பட்டுக் கொண்டு, புதுப்புது வஸ்துக்களைத், கண்டுபிடித்து வாங்கிக் கொண்டேதான் இருப்போம்.

ஆண்கள் இப்படி விரதம் இருக்கக் கூடாதா என்று கேட்டால், இருக்க மாட்டார்கள். வீட்டில் விரதம் இருக்கிறேன் என்று சொல்லிவிட்டு ஹோட்டலில் போய் வெளுத்து வாங்கி அதன் புனிதத்தைக் கெடுத்து விடுவார்கள். அது மட்டுமா? ஆண்களில் நல்லவர் கிடைப்பது என்பது கொஞ்சம் அபூர்வம். எனவே பெண்கள் அதற்காகக் கஷ்டப்பட வேண்டி உள்ளது. காரைக்கால் அம்மையாருக்குக் கூட நல்ல கணவன் வாய்க்கவில்லை! அவர் எவ்வளவு கஷ்டப் பட்டார்?

ஒரு சின்ன ஜோக். நண்பர் ஒருவர்... எதற்கெடுத்தாலும் மனைவியைக் குறைசொல்வார். குற்றம் கண்டுபிடித்துக் கொண்டே இருப்பார். சாப்பாட்டுப் பிரியர். ஃப்ரிட்ஜில் முட்டை வாங்கி வைத்திருந்தார். மனைவி காலை உணவுக்கு ஆம்லெட் செய்து ஆசையாய்ப் பரிமாறிய போது சண்டைக்கு வந்தார். "நான் ஆஃப் பாயில்ட் சாப்பிட நினைத்தேன். ஆம்லெட் போட்டுக் கெடுத்து விட்டாயே'' என்று கூச்சல் போட்டார்.

மறுநாள் ஃப்ரிட்ஜில் இருந்த முட்டையைப் பார்த்ததும் ஞாபகமாக ஆஃப் பாயில் செய்து வைத்தார் மனைவி. "யாரைக் கேட்டு இப்படி செஞ்சே... நேத்திக்கு ஆம்லெட் சாப்பிட்டதிலிருந்து இன்னிக்கும் சாப்பிடணும்னு நினைச்சேன் கெடுத்துட்டியே'' என்று கோபித்துக் கொண்டார்.

மறுநாள் ஃப்ரிட்ஜில் இரண்டு முட்டை இருந்தது. "அப்பாடா... இன்று பிரச்னை இல்லை" என்று ஒன்றை ஆம்லெட் செய்து மற்றொன்றை ஆஃப் பாயில் செய்தார். அன்றும் கணவர் சண்டைக்கு வந்தார். எப்படி? "ஆம்லெட் போட வேண்டிய முட்டையை ஆஃப் பாயில் பண்ணிட்டே... ஆஃப் பாயில் போட வச்சிருந்ததை ஆம்லெட் போட்டுட்டே'' என்றார். இப்படி ஏறுக்கு மாறாகப் பேசும் கணவன் வாய்த்தால் எத்தனை கஷ்டம்?



நல்ல கணவனுக்காகப் பெண்கள் நோன்பிருப்பது நியாயம் தானே!

பெண்கள் செய்யும்

ராகு காலத்தில் துர்க்கைக்கு எலுமிச்சை விளக்கேற்றும் பெண்களுக்கு ஒரு வேண்டுகோள். விளக்கை மட்டும் கோவிலுக்குள் ஏற்றுங்கள். எலுமிச்சைச் சாறையும் துர்க்கை சந்நதியில் தரையில் பிழிந்து தரையைப் பாழ்படுத்தாதீர்கள். கிரானைட், கடப்பா என்று நல்ல கற்களைச் சந்நிதியில் தரையாக்கி திருப்பணி செய்து வைத்தால் அமிலத் தன்மையுடைய எலுமிச்சையை அதில் பிழிந்து தரையை அரிக்கச் செய்யலாமா? கிட்டத்தட்ட அது கோவிலை இடிக்கும் தவறு மாதிரிதான்!

இந்த இளம்பெண்களுக்குத் திருமணம் ஆகவில்லை என்று பெற்ற தாய்க்கு இருக்கும் கவலையை விட துர்க்கைக்குத்தான் அதிக கவலை! ஏன்? திருமணம் ஆகிறவரைக்கும் இப்படியே விளக்கேற்றி வைத்தால் எலுமிச்சைச் சாற்றின் அமிலத் தன்மையால் கோவிலில் ஒரு சுரங்கப் பாதையே உண்டாகி விடக்கூடும்!

அதனால், பெண் பார்த்து விட்டுப் போகும் மாப்பிள்ளைப் பையனிடம் பெண்ணைப்



பிடிக்கிறதா என்று கேட்டால் மாப்பிள்ளை 'ஆமாம்' என்று தலையாட்டுகிறானோ இல்லையோ துர்க்கையே அவனுக்குள் புகுந்து தலையை ஆட்டி வைத்து விடுவாள். கோவில் தரையைக் காப்பாற்ற வேண்டாமா?

அந்தப் பெண்ணுக்குத் திருமணம் நடந்ததும் பெற்ற தாயை விட துர்க்கைக்கு சந்தோஷம். "அப்பாடா! இனிமேல் எலுமிச்சையோடு



கோவிலுக்கு வர மாட்டாள். கோவில் தரைக்கு ஆபத்தில்லை'' என்று துர்க்கை மகிழ்ச்சியாகச் சிரிக்கும்போதே அவள் தங்கை எலுமிச்சையுடன் வந்து விடுகிறாள். துர்க்கைக்கு மறுபடியும் கலவரம்தான்.

சரி, கிண்டல் போதும். விஷயத்திற்கு வருகிறேன். எலுமிச்சைச் சாற்றைக் கிண்ணத்தில் பிழியுங்கள். அல்லது வெளியிலேயே பிழிந்து விட்டு தோலை மட்டும் உள்ளே கொண்டு போங்கள். "பக்தி பண்ணுகிறேன் பேர்வழி" என்று கோவிலில் சுரங்கப்பாதை தோண்டாதீர்கள்.

அதே மாதிரி சனீஸ்வரனுக்கு எண்ணெய் ஊற்றி விட்டுக் கோவில் சுவரில் தடவாதீர்கள். சனீஸ்வரர் பலமாக உங்களைப் பிடித்துக் கொள்வார். கோயில் சுவரைக் கெடுத்த பாவத்துக்கும் சேர்த்து கஷ்டம் தருவார். எவ்வளவு செலவு செய்து கோவிலில் திருப்பணிகள் செய்கிறார்கள். நாம் பணம் கொடுக்காவிட்டாலும் பரவாயில்லை. கோவிலைப் பாழாக்காமல் திரும்புவதே

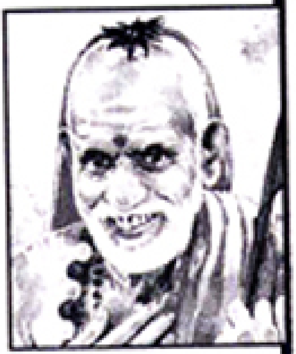
'சுத்தம் சுகம் தரும்; சுத்தம் சோறு போடும்' என்று பாமர ஜனங்களும் சொல்வார்கள். வெளியிலே நன்றாக சுத்தமாக இருக்கிறவனைப் பார்த்தாலே நம் மனஸுக்கும் சுத்தமாயிருக்கிறது!



பெரிய திருப்பணி அல்லவா?

பெருமாள் கோவிலில் பொங்கலை அருந்தி விட்டு எண்ணெய்ப் பசையைத் தூணிலேயே தடவலாமா? மறுபடியும் தூணைப் பிளந்து கொண்டு நரசிம்மர் வருவார். பக்த பிரகலாதனைக் காப்பாற்ற அல்ல. பொங்கல் நாற்றத்தை எவ்வளவு நாள் பொறுப்பார்? கோவிலின் புதுமை கெடாமல் பாதுகாப்பது புதிய கோவிலைக் கட்டுவதற்குச் சமம் என்று புரிந்து கொள்ளுதல் அவசியம். இதுவே பெண்கள் செய்யும் பெரிய திருப்பணி.

ஒருவரிடத்தில் பிரியம் வரும் போது எல்லாவற்றையும் அவருக்கு அர்ப்பணம் செய்கிறோம். சுவாமிக்குப் பொருள்களை அபிஷேகம் செய்து எதற்காக வீணாக்குவது என்று நினைக்கையில், பணத்தைப் பெரிதாக நினைக்கிறோம். வாஸ்தவமாகவே அன்பு வந்ததற்கு அடையாளம் தனது பொருளை அர்ப்பணம் செய்வதே.



நம்பிக்கையால் வெல்லும் நங்கைமார்கள்

அவநம்பிக்கை என்பது ஆண்களோடு கூடப் பிறந்த குணம். அதிசயம் அற்புதம் என்று யார் எதைச் சொன்னாலும் அலட்சியமாக நினைப்பது ஆண்களின் சுவாபம். காரைக்கால் அம்மையார் வாழ்க்கையிலேயே இது நடந்தது. சிவபெருமான் அன்னையாரின் தாயன்பை



உணர சிவனடியாராக வந்து உணவும், மாம்பழமும் உண்டார்.

கணவன் வந்து இரண்டாவது மாம்பழம் கேட்டபோது செய்வதறியாது திகைத்தார். கையைப் பிசைந்தார். கடவுளை நினைந்து கண்ணீர் விட்டார். ''கைம் மருங்கே வந்தது அதிமதுரக் கனி'' என்றார் சேக்கிழார். ஆனால் கடவுள் பழம் கொடுத்தார் என்பதைக் கணவன் நம்பவில்லையாம்.

"ஈசன் அருளால் என்றார். இல் இறைவன் (கணவன்) அது தெளியான்" என்று பாடுகிறார் சேக்கிழார். எப்போதும் ஆண்கள் மனதை விட, அறிவைக் கொண்டு உலகை அளப்பார்கள். அதனாலேயே அதிகம் தோற்றுப் போவார்கள்.

'ஷாந்தி' என்றால் பொறுத்துக் கொள்வது. நமக்கு வியாதி, விபத்து, தாரித்ரியம் முதலானவற்றால் உண்டாகிற கஷ்டங்களைப் பொறுத்துக் கொள்வது ஒன்று; நமக்கு ஒருத்தர் கஷ்டத்தைக் கொடுக்கிற போது அவரையும் மன்னித்து அன்பைக் காட்டுவது இன்னொரு விதப் பொறுமை.



மனம், மனோபலம், மனோசக்தியை அதிகம் பிரயோகித்து வெல்வதே பெண்மையின் ஜீவசக்தி. அம்பிகைக்கு அதனால்தான் மனோன்மணி என்று பெயர். பக்தி உலகத்திற்கு ஆன்மிக உணர்வுக்கு மனோசக்தியும் மனத்தின் நம்பிக்கையும்தான் பிரதானம். வலிமையான ஆண்களை மென்மையான பெண்கள் பணியவைக்க முடியும். காரணம் உடல் வலிமையோ புத்திசாலித்தனமோ அல்ல. அபாரமான மனோபலம் முன்னால் அனைத்தும் மண்டியிட்டு விடும்.

ஒரு குதிரைக் குட்டியின் ஒரு குறிப்பிட்ட காலில் திரும்பத் திரும்ப மருந்தொன்றைத் தடவி, அடிபட்டால் கட்டுவது போல் கட்டும் கட்டி விட்டனர். அவ்வளவுதான். அது நொண்டி நொண்டி நடக்க ஆரம்பித்தது. அடிபட்டு விட்டது என்ற நம்பிக்கை அவ்வாறு அதனைத் துன்புறுத்தியது.

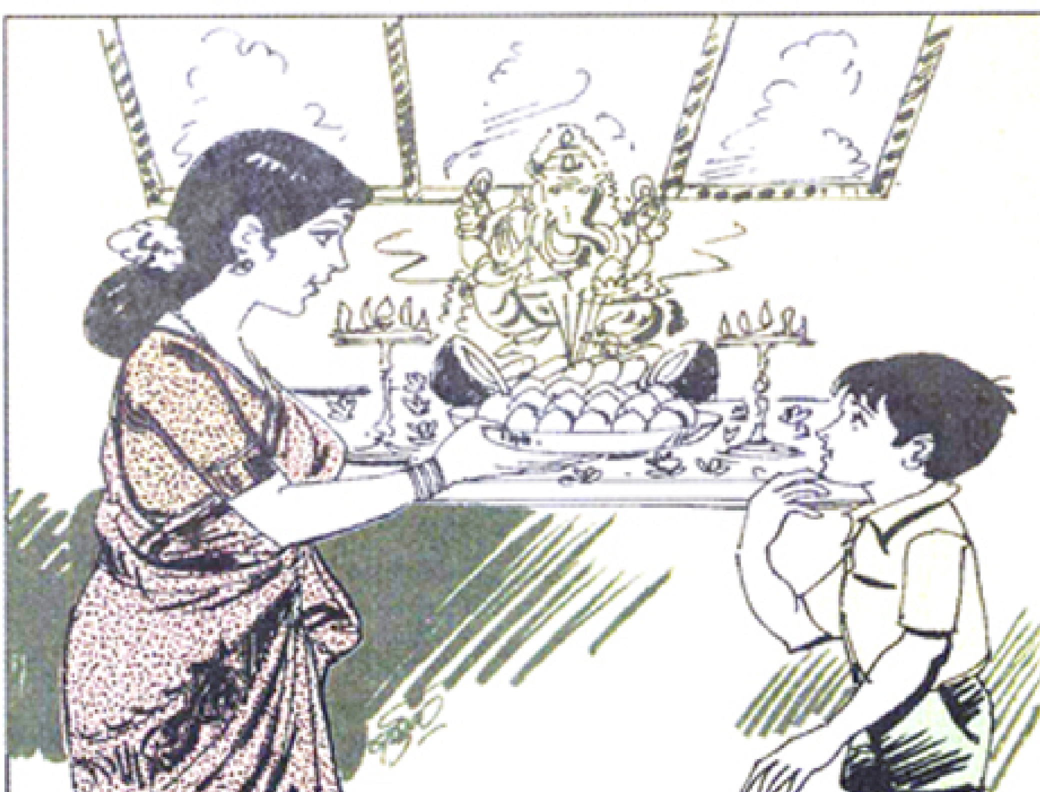
நேர்மாறாக ஒரு மருத்துவமனையில் பாதிப் பாதியாக நோயாளிகளைப் பிரித்துக் கொண்டு ஆராய்ச்சி செய்தனர். ஒரு பகுதியினருக்கு மருந்து மட்டுமே கொடுத்தனர். மருந்துகளைப் பற்றி அவநம்பிக்கையான அபிப்ராயங்களையும் அவர்களிடம் தெரிவித்தனர். மறு பிரிவினருக்கு மருந்தோடு மருந்தைப் பற்றி ஆஹா ஓஹோ என்று கிடைப்பதற்கு அரியது என்று நம்பிக்கை கொடுத்துப் புகழ்ந்து கொடுத்தனர். விளைவு, நம்பிக்கையுடன் மருந்தளிக்கப்பட்ட நோயாளிகள் விரைவில் தேறினர்.

நோய் நொடிகளுக்கும், பிரச்னைகளுக்கும் கடவுளை வேண்டுவதில் பெண்கள் நம்பிக்கையுடன் பிரார்த்தனை செய்வதால் துயரங்கள் குறைந்து, குடும்பம் மகிழ்ச்சி அடைகிறது. ஆன்மிக விஷயத்தில் நம்பிக்கைதான் நங்கையரின் பலமே!

பட்சணம் + பக்தி = பண்டிகை + பாரம்பர்யம்

கொழு கொழு என்று விநாயகர் மாதிரி கொழுக்கட்டை செய்து சதுர்த்தி கொண்டாட முடியும். கமகம என்று சுண்டல் செய்து ஒவ்வொரு நாளும் ஒவ்வொரு கடலையாய் நவராத்திரியில் ஜமாய்க்க முடியும். கண்ணனைப் போலவே வெல்லச் சீடை, பலராமன் மாதிரி வெள்ளைச் சீடை என்று கோகுலாஷ்டமியைக் கொண்டாட முடியும். சர்க்கரைப் பொங்கலும், கறிகாய்க் குழம்புமாய் சங்கராந்தியை ஜமாய்க்க முடியும்.

தீபாவளிக்குப் பட்சணம், திருவாதிரைக்குக் களி, இப்படிப் பண்டிகைக்குப் பண்டிகை பலகாரத்தை மாற்றி பக்தியைப் பாதுகாப்பது பெண்கள் அல்லவா? வெறும் வேடிக்கையல்ல! சின்ன வயதில் பண்டிகை மீது நமக்கு ஆசை வந்தது எப்படி? தீபாவளி எப்போது வரும்? விநாயகர் சதுர்த்தி என்றைக்கு? கிருஷ்ண ஜயந்தி எப்போது என்று புதுக் காலண்டர் வந்ததும் குழந்தைப் பருவத்தில் நம்மைப் பார்க்க வைத்தது எது? ஒவ்வொரு பண்டிகைக்கும் தினுசு தினுசாக அம்மா செய்யும் புதுப்புது படையல்





கள்தாம்.

நமது பக்தி பட்சணத்தில் தொடங்கி, பக்குவத்தில் முடியும்படி செய்தது நம் அம்மாவின் கைவண்ணம் அல்லவா? பட்சணத்தின் மூலம் பண்டிகைகள் மூலம் பக்தியைத் தலைமுறை தலைமுறையாகப் பாதுகாத்து வைத்திருப்பது பெண்ணினத்தின் பெருமையல்லவா?

மனிதன் ஐந்து பொறிகள் வழியாகவும் இன்பம் துய்க்க விரும்புவது இயற்கை. இந்த ஐந்து பொறிகள் வழியாகவும் இறைவனை அனுபவிக்க நமது முன்னோர்கள் ஏற்பாடு செய்து விட்டனர்.

பெருக்கி, மெழுகி, கோலம் போடும் போது மெய் (உடம்பு) கடவுள் தொடர்பு பெறுகிறது. பிரசாதங்கள் மூலமும் மந்த்ர ஜபம் மூலமும் வாய் இறையின்பம் அடைகிறது. வண்ணப் பூக்கள், மணிமாலைகள், மஞ்சள் குங்கும அலங்காரம் என்று கடவுள்வசம் கண் கலக்கிறது. பஜனை, பாடல்கள் என்று காது மடலுக்குள் கடவுள் பிரவேசிக்கிறார். ஊதுபத்தி, சாம்பிராணி என்று நாசி நறுமணத்தால் நாதனை உணருகிறது. இப்படி மெய், வாய், நாசி, கண், காது ஐந்தாலும் இறைவனை நுகரச் செய்ய பூஜையறையைக் கோயிலாக்குபவர் பெண்கள் அல்லவா? பக்திப் பயிர் விளையும் பண்ணையாய் வீட்டை வைத்திருக்கும் பெண்மைக்கு அனந்தகோடி நமஸ்காரங்கள்!

இன்றைக்கு நான் இராமாயணம், மகாபாரதம் சொன்னால் ஆயிரக்கணக்கான மக்கள் வந்து கேட்கிறார்கள். என் பேச்சு மிக நன்றாக இருக்கிறது என்று பாராட்டுகிறார்கள். உண்மையில் எனக்கு இந்தத் துறையில் முதல் குரு யார் தெரியுமா? நான் வியந்து வியந்து ஒருவரிடம் கதை கேட்டிருக்கிறேன்... யார் தெரியுமா?

புகழ்பெற்ற எழுத்தாளர் அகிலன் அவர்களுடைய அம்மா தான் கதை சொல்வதில் என் முதல் குரு. என் தந்தை அமரர் டி.என். சுகி. சுப்பிரமணியன் அவர்களும் அமரர் அகிலன் அவர்களும் மிக நெருக்கமான நண்பர்கள். அதனால் விடுமுறை நாட்களில் அவர்கள் வீட்டில் சென்று நான் தங்கியதுண்டு.

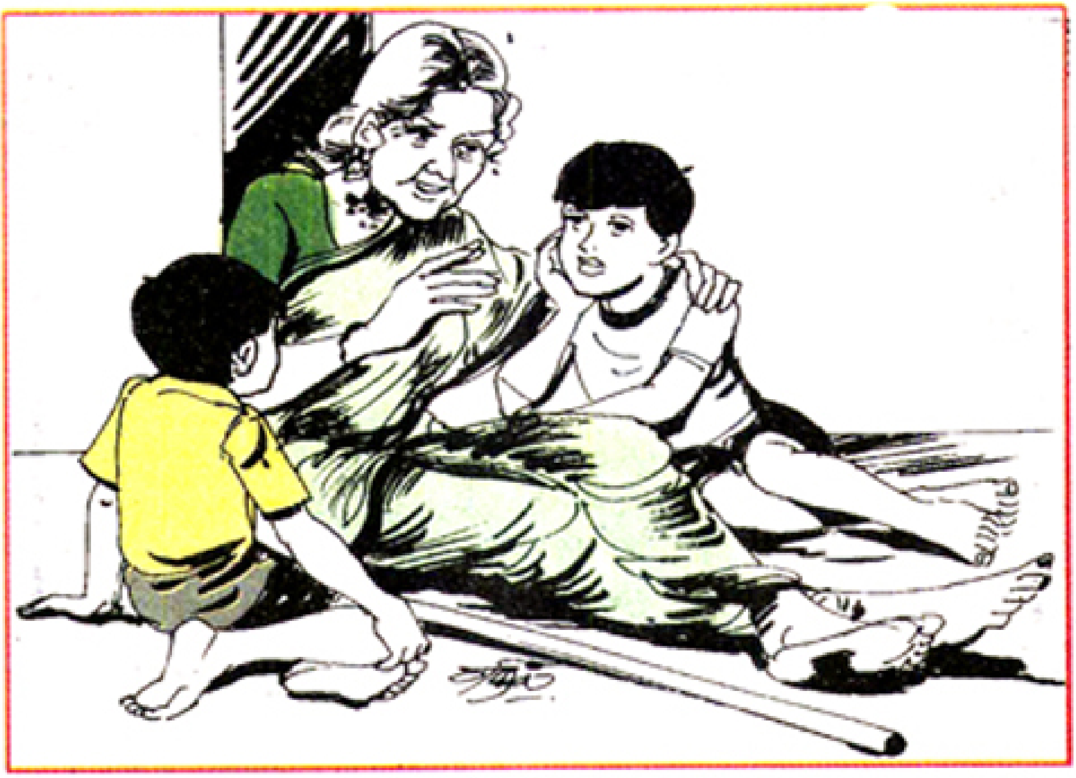
இரவு நேரத்தில் அகிலன் அவர்களின் தாயார் மகாபாரதம் சொல்லிக் கொண்டே சாப்பாடு பிசைந்து உருட்டிப் போடுவார். ஆஹா... என்ன சந்தோஷமாக இருக்கும் தெரியுமா? பாட்டி தலையை ஆட்டி ஆட்டிக் குரலை ஏற்றி இறக்கி கதை சொல்லும் போது அவர்கள் காதில் கிடக்கும் பெரிய தோடு அப்படியும் இப்படியும் ஆடும். எப்போதும் மறக்க முடியாதது அந்த அனுபவம்.

பீமன் மலைப் பாம்பிடம் மாட்டிக் கொண்ட இடத்தைப் பாட்டி சொன்ன போது எங்களுக்கு உடம்பு நடுங்கும். அப்படிக் கதை சொல்வார். இராமாயணத்தை மகாபாரதத்தை அடுத்த தலைமுறை கையில் ஒப்படைப்பவர்கள் உபன்யாசகர்கள் மட்டும் அல்லர். கதை சொல்லும் பாட்டிகள், கதை சொல்லும் அம்மாக்கள். பக்தி என்பதும், ஆன்மிகம் என்பதும் வெறும் சாமி சம்பந்தப்பட்ட சமாசாரங்

பாட்டி என்கிற ஜகத்குரு!

கள் மட்டும் அல்ல. அவை பண்பாடு பாரம்பர்யம் சார்ந்த விஷயங்கள். கதை சொல்லும் பெண்கள் அடுத்த தலைமுறைக்கு ஆன்மிக அனுபவத்தை ஏற்படுத்தும் ஆதர்ச மனுஷிகள்... இது உண்மை.

மகாபாரதம் படிக்கும் போது கர்ணனைப் பற்றி ஒரு செய்தி வரும். தருமம் செய்த பிற்பாடு ஐயோ கொடுக்க வேண்டி இருக்கிறதே என்று பலர் அழுது கொண்டு கொடுப்பது வழக்கம். ஆனால் கர்ணனோ 'ஆஹா



கொடுக்கும் வாய்ப்பு வந்துள்ளதே' என்று மகிழ்ச்சியாகக் கொடுப்பா னாம். பல பேர் கொடுக்க வேண் டிய அவசியம் வரும் போது கொடுத்து விடுவார்கள். ஆனால் கொடுத்து விட்டு மகிழ்ச்சியாக இருக்க மாட்டார்கள். துக்கம் கொண்டாடுவார்கள்.

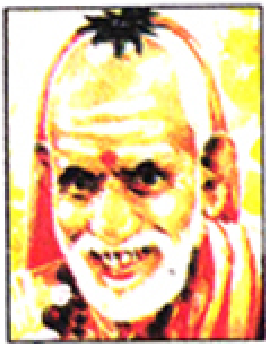
ஆனால் கொடுத்து விட்டு மகிழ்ச்சியாக இருக்க நம் பாட்டி மார்கள் சின்ன வயதிலேயே குழந்தைகளைப் பழக்குவார்கள் தெரியுமா? குழந்தையின் பிஞ்சுக் கைகளைப் பரத்தி வைத்துக் கொண்டு,

''சாதம் போட்டு... பருப்பு போட்டு... நெய் ஊற்றி... கீரை போட்டு.. கடைஞ்சு''

என்று தங்கள் முழங்கையைக் குழந்தையின் உள்ளங்கையில் வைத்துக் கடைவார்கள். குழந்தை கண்களை அகல விரித்துப் பார்த்தபடி சிரிக்க ஆரம்பிக்கும். அடுத்ததாக,

''அதோ அந்த மாமாவுக்குக் கொஞ்சம்... இதோ இந்தப் பாப்பா வுக்குக் கொஞ்சம்'' என்று பலருக் கும் கொடுப்பதாக விரல்களைத் தொட்டுத் தொட்டு பல திசை களில் நீட்டுவார்கள்.

அதற்குப் பிற்பாடு, ''ஊருக்குக் கொண்டு போற வழி எங்கே'' என்று நண்டு மாதிரி தங்கள் விரல்களை நடத்தி குழந்தையின் உள்ளங்கையில் இருந்து தோள் பட்டை வரைக்கும் கொண்டு சென்று கிச்சுகிச்சு மூட்டிச் சிரிக்க வைப்பார்கள். அவ்வளவுதான் குழந்தை தன்னை மறந்து 'கெக்கே' என்று வாய் விட்டுச் சிரிக்கும்.



எந்தக் காரியமானாலும் விக்கினங்கள் ஏதாவது வரத்தான் செய்யும். இதைப் பார்த்து மனஸை ஸ்ட்ரெய்ன் பண்ணிக் கொள்ளக் கூடாது. எல்லாம் பகவான் திட்டப்படி நடக்கிறது என்று மனஸிலே பாரமில்லாமல் இருக்க வேண்டும்.

எதற்கெடுத்தாலும் எரிந்து விழுந்து கொண்டோ, மூக்கைச் சிந்திப் போட்டுக் கொண்டோ இல்லாமல், 'ஆஹா' என்று எப்போதும் ஸந்தோஷமாக இருக்க வேண்டும். இதுதான் லோகத்துக்கு நாம் செய்கிற பெரிய ஒத்தாசை, பெரிய தொண்டு.

இது வெறும் விளையாட்டா? இல்லை! பிறருக்குக் கொடுத்து வாழ வேண்டும் என்பது பண்பு. கொடுத்த பிறகு துக்கம் கொண்டாமல் கலகல என்று சிரிக்க வேண்டும். சின்ன வயதில் இப்படி கண்டிஷன் ஆன பிள்ளைகள் பிற்காலத்தில் யாருக்கு எதைக் கொடுக்க நேர்ந்தாலும் கண்டிப்பாக வருத்தம் இன்றிக் கொடுத்து விடும்.

இன்றைக்கு இப்படி விளையாடி, கதை சொல்லி உணவூட்டும் பழக்கம் குறைந்து வருகிறது. கலாசார சரிவுக்கு இதுவும் ஒரு காரணம். கதை சொல்லி உணவூட்டும் பாட்டிமார்கள், அம்மாக்கள், ஆன்மிக உலகில் குழந்தைகளின் முதல் ஜகத்குரு! இது பெண்களுக்குப் புரிந்தால் சரி.



கணவனைக் காக்கும் காரிகையர்

ஆங்கிலப் பத்திரிகை ஜோக் ஒன்று. ஒரு சமாதியின் முன்பு உட்கார்ந்து ஒருவன் கண்ணீர் பெருக்கிக் கொண்டிருந்தான். "என்னை இப்படித் தவிக்க விட்டுட்டு நீ பாட்டுக்குப் போய்ட்டியே... நான் உனக்கு என்ன துரோகம் பண்ணினேன்... என்னை இப்படிக் கஷ்டப்பட வச்சுட்டு நீ நிம்மதியாப் போய்ச் சேர்ந்துட்ட... இது நியாயமா?'' என்று அழுதான்.

இதைப் பார்த்தவர்கள் அவனிடம், "ஆறுதலாக இந்தச் சமாதி யாருடையது? உன் மனைவியின் சமாதியா?'' என்று தேற்றினார்கள்.

"இல்லை.. என் மனைவியின் முதல் கணவன் சமாதி. இவன் இருந்திருந்தா எனக்கு இந்த ஆபத்து நேர்ந்துருக்குமா?" என்று அழுதான். மேல்நாடுகளில் இது சகஜம்.

இங்கு கதையே வேறு. கணவனை எமனிடம் இருந்து மீட்பவள் மனைவி. காரடையான் நோன்பு என்று நோன்பிருந்து சத்தியவானை எமனிடமிருந்து



மீட்ட சாவித்திரியைப் போலத் தன் கணவனைக் காப்பவள் பாரதப் பெண்.

கம்ப இராமாயணத்தில் ஓர் இடம். "தம் மனைவி சீதையைப் பிரிந்து இராமர் தேடுகிறார்" என்பதை அனுமன் சொல்லும் போது "அமுதத்தைத் தொலைத்து விட்டுத் தேடுகிறார்" என்ற பொருளில்

"அருமருந்து அனயது இடை நஞ்சு அமுதாக்கிய அம்பிகை" என்று அபிராமிபட்டர் பாடுகிறார். உண்மைதான். வீட்டை விட்டு வெளியே போன கணவன் மாலை வீடு திரும்புவது இன்று மங்கையர் மனத்தவம் என்றாலும் தவறில்லை! மஞ்சள் சரடு கட்டி, மனமெல்லாம் உறுதி பூண்டு, மங்கல விரதம் இருக்கும் மங்கையரின் மகத்துவம் அல்லவா இன்று



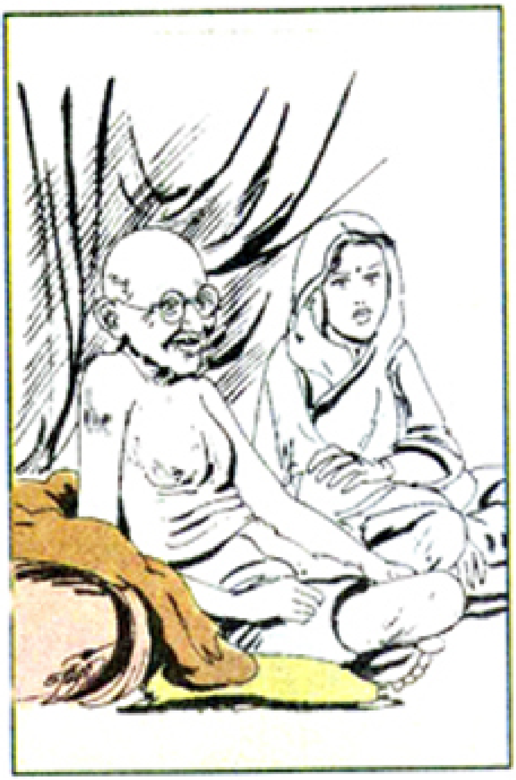
அழிவந்துள்ளது" என்று கம்பர் பாடுகிறார். மனைவி என்பவள் அருமருந்து என்கிறார்.

பரமசிவன் உண்ட ஆலகால விஷத்தைப் பார்வதி தேவி அமுதமாக்கினாள் என்ற பொருளில்,

"வார்சடையோன் அருந்திய

பல ஆண்களது பாதுகாப்பு பலம்.

ஓரடையும் வெண்ணெயுமாய் உருகி உருகி காரடையான் நோன்பிருக்கும் காரிகைகள் இந்த மண்ணின் தனிச் சிறப்பு. இப்படி ஆண்கள் மனைவிக்காக எந்தத் துரும்பையாவது கிள்ளிப் போட்டிருப்பார்களா? சந்தேகம்தான்.



கணவனைப் பற்றியே கவலைப்பட்டு கணவனுக்காகவே வாழும் இந்தியப் பெண்மை உலகிற்கு ஆச்சர்யமான ஒன்று.

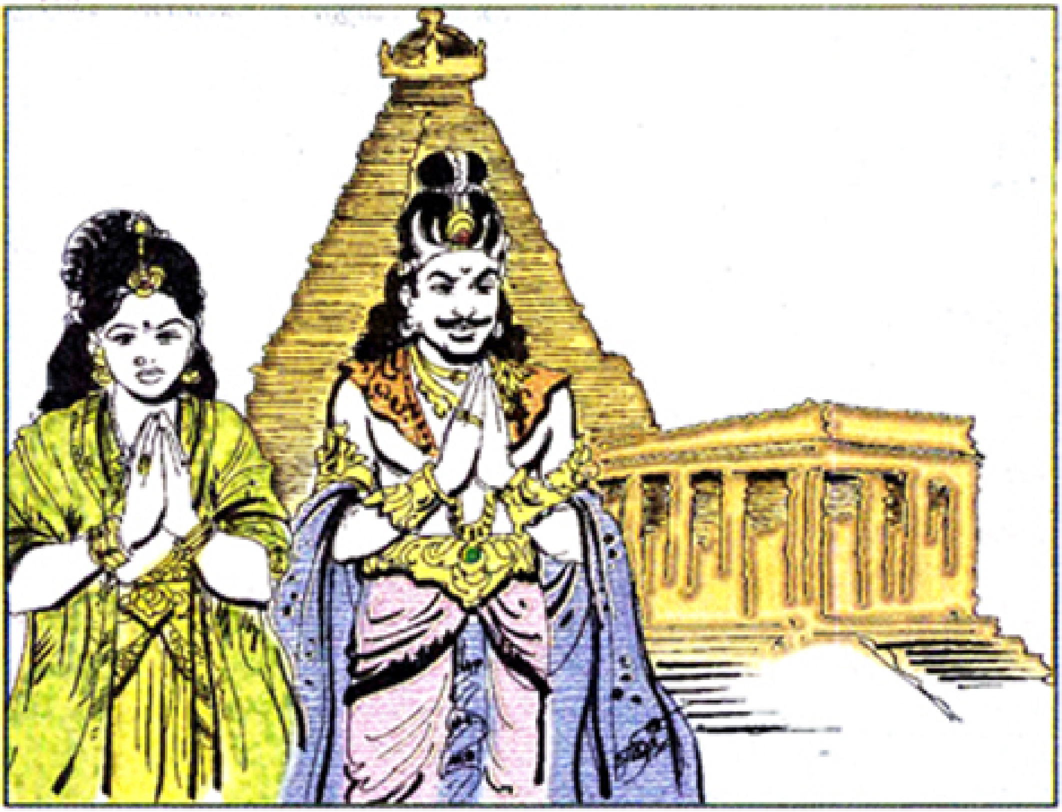
அதனால்தான் சுவாமி விவேகானந்தர் பேசும் போது,

''இராமனைப் போன்ற ஆண்களை உலகின் எந்த மூலையிலும் நீங்கள் காண முடியும். ஆனால் சீதையைப் போன்ற பெண்களை இந்தியாவைத் தவிர வேறெங்கும் நீங்கள் காண முடியாது'' என்று பிரகடனப்படுத்தினார்.

'காந்தி' என்ற திரைப்படம் எடுத்த போது காந்தி வேடத்திற்கு ஒரு வெள்ளைக்காரனை நடிக்க வைத்த அதன் இயக்குநர் கஸ்தூரிபா வேடத்திற்கு இந்தியப் பெண்ணையே தேர்வு செய்தார். ஏன்? ஓர் இந்தியப் பெண்ணின் உணர்வுகளை இன்னொரு இந்தியப் பெண்ணால் மட்டுமே உணர்ந்து வெளிப்படுத்த முடியும் என்றார்.



சொந்த வாழ்க்கையில் சிக்கனமாக இருந்தால்தான் பிறத்தியாருக்கு உதவியாக திரவிய சகாயம் செய்ய முடியும். அநாவசியங்களை எல்லாம் அத்யாவசியமாக்கிக் கொண்டு மேல்நாடுகளைப் பார்த்து இன்று மேலே மேலே போய்க் கொண்டிருந்தால் தனக்கு ஒருநாளும் திருப்தி இராது; பிறத்தியாருக்கும் தான தர்மம் பண்ண முடியாது.



ஆகாயத்துக்கும் பூமிக்குமாக பெரிய பெரிய கோவில்களைக் கட்டியது ஆண்கள். ஆகமங்களை எழுதியது ஆண்கள். ஆர்ப்பாட்டமாகத் திருவிழா நடத்தி பெரிய பெரிய வாகனங்களில் சுவாமியை வைத்து வலம் வருகிற பலம் உடையவர் ஆண்கள். அர்ச்சகர்கள் ஆண்கள். தர்மகர்த்தாக்கள் ஆண்கள். அப்படியானால் பக்தி வளர்க்கும் பலசாலிகள் ஆண்களாகத்தானே இருக்க வேண்டும் என்று கேட்டால் அதுதான் இல்லை!

செய்பவர்கள் ஆண்கள். ஆனால் செய்விப்பவர்கள் பெண்கள். பெரிய பெரிய கோவிலைக் கட்டியவன் ராஜராஜன். ஆனால் அவனை அப்படிக் கட்ட வைத்தவர் அவனது சகோதரி! சைவம் வாழ பாடுபட்ட சமயத் தலைவர் திருநாவுக்கரசர். அவரை அப்படி அழைத்து வந்தவர் அவரது சகோதரி திலகவதி.

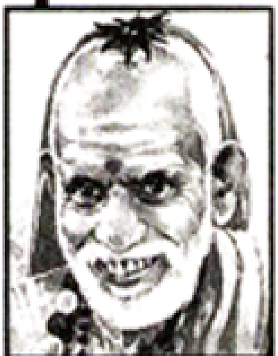
அன்னையின் அன்பா? ஆசாரமா, ஆகமமா?

ஊர் ஊராகப் போய் முருகன் திருப்புகழ் பாடியவர் அருணகிரி நாதர். ஆனால் காமுகனாய்த் திரிந்த அருணகிரியைக் கடவுள் பக்தனாய் மனம் மாற்றியவர் அவரது சகோதரி. இந்தியில் இராமகாவியம் பாடிய பக்திமான் துளஸிதாஸர். அவரைத் திருத்தி காமஜயமே ராமஜயம் என்று புலப்படுத்தி ஞானியாக்கிப் பாட வைத்தவர் அவரது மனைவியார்.

விலைமகளிர் வீடுகளில் வீணாகிக் கொண்டிருந்த திருநீலகண்டரை நாயனாராக்கி உயர்த்தியவர் அவரது மனைவி. எப்போதும் செய்கிறவர்களை விட செய்விக்கிறவர்கள்தான் பலசாலிகள். அவர்கள் தாங்கள் எதைச் செய்கிறார்களோ அதைத்தான் இன்னொருவரைச் செய்விக்க முடியும். அது மட்டுமல்ல. செய்பவர்கள் ஒரு மடங்கு நன்மை செய்தால் செய்விக்கிறவர்கள் பலரை ஆளாக்கிப் பல மடங்கு நன்மை செய்ய முடியும். ஒரு சுதந்திரப் போராட்ட தியாகி பெரியவன். ஆனால் அவனை அப்படி ஆக்கிய மகாத்மா பெரிய பெரியவர்.

நீதித் துறையில் சட்டத்தின் பார்வையில் தவறு செய்பவர்களை விட செய்யத் தூண்டுபவர்கள் கடுமையான தண்டனைக்குரியவர்கள். அவ்வளவு ஏன்? சமூகத்தின் பார்வையில் கூட ஒருவர் தவறுதலாகப் பேசினால் பேசுகிற "நாக்கை அறுப்பேன்,





மனுஷ்யராகப் பிறந்து விட்டால் கஷ்டம், ஆபத்து எல்லாம் வரத்தான் செய்யும். அதை உணர்த்தத்தான் புத்தாண்டில் முதலில் பூக்கும் வேப்பம் பூவை உண்கின்றோம். வருஷத் தொடக்கத்திலேயே கசப்பை ஏற்கிறோம். ஏறக்குறைய வருஷ முடிவில் வரும் பொங்கல் பண்டிகையில் கரும்பை ருசிக்கிறோம். ஆரம்பத்திலேயே இனித்து விட்டால் முடிவில் கசந்து போகும்.

கசப்பென்று வெறுப்படைய வேண்டாம். கசப்பையே இயற்கை அன்னையின் - அல்லது தர்ம நியதியின் மருந்தாக எதிர்கொண்டு வரவேற்போம். அதனால் போகப் போக முடிவில் எந்த அநுபவத்தையுமே தித்திப்பாக எண்ணுகிற மனப்பான்மை உண்டாகும்.

குரல் வளையை நசுக்குவேன்'' என்று எவரும் சொல்வதில்லை. "பல்லை உடைப்பேன்" என்கிறார்கள்.

ஏன்?

குரல்வளை பேசினாலும் புரியாது. பல்லின் ஒத்துழைப்பால் தான் வெளியில் அதைப் பிரகடனப்படுத்த முடியும். எனவே தூண்டுபவர்கள் பிரதானமானவர்கள். திருநாவுக்கரசரை சைவ மதத்திற்குத் திருப்பிய திலகவதியை, "தூண்டுதலவிளக்கனையார்'' என்றே பாடுவார் சேக்கிழார்.

இந்து சாம்ராஜ்யத்தை நிறுவியவன் வீர சிவாஜி. அவனை அப்படி நிறுவ வைத்தவள் அன்னை ஜீஜாபாய். கொப்பும் கிளையுமாய், பூவும் இலையுமாய், காயும் கனியுமாய் மரம் நிற்கிறது. ஆனால் வெளியே தெரியாத வேர்கள்தான் மரத்தை அப்படி நிற்க வைக்கின்றன. அதனால் தான் பெண்களை, ''மனையறத்தின் வேர்'' என்று பெரிய புராணம் கூறுகிறது. ஓர் ஆணின் பக்தியை விட பெண்ணின் பக்தியை இறைவனே பாராட்டிய நிகழ்ச்சி சொல்லவா?

திருநீல நக்க நாயனார் என்ற பக்தர் ஆகம ஆசார பக்தி செய்யும் பெரியவர். அவர் சிவபூஜை செய்யும் போது சிவலிங்கத்தின்

தலை மீது சிலந்தி ஒன்று மேலே இருந்து விழுந்து விட்டது. நாயனாருடைய மனைவி பதறிப் போய் வாயினாலே ஊதி சிலந்தியை அப்புறப்படுத்தி விட்டார். ஒரு குழந்தையைத் தாய் பாதுகாப்பது மாதிரியே சிவலிங் கத்தைப் பாதுகாத்து விட்டார். ஆனால் ஆசாரமான அவரது கணவருக்கு எரிச்சல் வந்து விட்டது.

"வாய் எச்சிலை ஊதி பெருமானைப் பாழாக்கி விட்டாளே மனைவி"

என்று ஆத்திரப்பட்டு ஆசாரத்தை அழித்த மனைவியை வீட்டை விட்டு வெளியேற்றி விட்டார். இரவு என்று கூட இரக்கமில்லாமல் வெளியே விட்டுக் கதவைத் தாழ்போட்டு தூங்கி விட்டார் நாயனார்.

இரவு, உறக்கத்தில், கனவில் சிவபெருமான் வந்தார். உடம்பெல்லாம் சிலந்தி விஷம் பட்ட கொப்புளங்கள். ஆனால் சில இடங்களில் மட்டும் கொப்புளங்கள் இல்லை. நாயனார் பதறியவுடன்,

"திருநீல நக்கா... நான் இந்தக் கொப்புளங்களால் துன்புறுகிறேன். ஆனால் உன் மனைவி ஊதிய இடங்களில் எல்லாம் அவளது அன்புமயமான எச்சில் பட்டு கொப்புளங்கள் எழவில்லை. எங்கெல்லாம் எச்சில்படவில்லையோ அங்கெல்லாம் எரிகிறது" என்றார்.

எம்பெருமான் எச்சிலைப் பார்க்கவில்லை. பெண்மை தாயன்பு மயமானது என்பதையே கொண்டாடுகிறார். ஆண்களின் ஆசார ஆகமங்களை விட அன்னையரின் அன்புதான் ஆண்டவனுக்கே இஷ்டம்!

வாழ்க்கைத் தரத்தை உயர்த்த வேண்டுமென்பது இக்காலக் கோஷமாக இருக்கிறது. இதனால் ஆடம்பர வாழ்க்கையே தோன்றுகிறது. உண்மை சோஷலிஸம் ஆடம்பர வாழ்க்கைத் தரத்தைத் தவிர்க்க சிக்கனமான வாழ்வு நடத்துவதன் மூலம்தான் ஏற்படக்கூடும்.



ஆகாரம், ஆடைகளில் எளிய முறையைப் பின்பற்ற வேண்டும். சாமான்யப் பொது ஜன நிலையிலேயே எல்லோரும் வாழ வேண்டும். ஆடைகள் அணிவது உஷ்ணம், குளிரிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ளவும் கண்ணியமாக இருக்கவும் தேவைப்பட வேண்டும்.

ஆண்களைப் போல் பெண்கள் பெரிய யாக யக்ஞங்கள் செய்வதில்லை. சதஸ் கூட்டி சர்ச்சை செய்வதில்லை. காட்டிலும், மேட்டிலும் கடும் தவம் செய்து மந்த்ர சித்தி பெறுவதில்லை. ஆனால் இப்படிப் பெற்றவர்களை எல்லாம் பெற்றிருக்கிறார்கள். அதனால்தான் உலகமே வணங்கும் ஸந்யாஸி ஆனாலும் அவன் தாயைப் பார்த்தால் தெரியாது. ஆனால் அவன் மனைவி தாரைக்கோ வாலிக்கு வரப் போகும் அழிவு முன்கூட்டித் தெரிந்தது! இராமன் வந்திருப்பது கூடத் தெரிந்து விட்டது.

பெண்களின் சிறப்பம்சம் இன்ட்யூஷன். மனசின் உள்முகப் பயணத்தின் உச்சகட்ட பரிசளிப்பு. நடக்கப் போவது பூடகமாகப் புரியத் தொடங்கும். ஆனால் காரண காரியங்களைச் சொல்லி

மனைவி சொல்லே மந்திரம்!

விழுந்து வணங்க வேண்டும். ஆனால் தாய் அவனை வணங்கவே கூடாது என்று விதி வகுத்தார்கள்.

ஆர்ப்பாட்ட ஆன்மிகம் என்பது ஆண்களின் அலை வரிசை. அமைதியான ஆழமான முன்னேற்றம் என்பது வழிபடும் பெண்களின் பக்திக்குக் கிடைத்த பரிசளிப்பு. உதாரணம் சொல்லட்டுமா? வாலி என்கிற வானர வேந்தனுக்குத் தன்னைக் கொல்ல இராமன் வந்திருப்பது விவாதிக்கவோ விளங்க வைக்கவோ முடியாது. குறிப்பாக எதற்கெடுத்தாலும் ஆதாரம் கேட்கும் ஆண்கள் ஏற்கும்படி சொல்ல முடியாது.

"எனக்குக் காலைலேர்ந்து மனசே சரியில்லை. என்னன்னே தெரியலை. என்னமோ அழுகை அழுகையா வர்றது" என்று மங்கலாகப் பேசுவார்கள் மங்கையர்கள். ஆண்களுக்கு இது அறவே பிடிக்காத விஷயம். "உளறாதே... வாயை மூடிண்டு இரு" என்று

ஆணையிடுவது ஆணின் வழக்கம்.

உண்மை என்ன தெரியுமா? உள்ளுணர்வு என்னும் இன்டியூஷன் பெண்ணுக்கு வேலை செய்வது போல் ஆணுக்கு வொர்க் அவுட் ஆகாது. இப்படி விமான விபத்து முதல் விவாக விபத்து வரை பல உண்மைகளை உள்ளுணர்வின் மூலம் வெளியிடும் ஆற்றல் பெண்மையின் தனித்திறன். இது பெண்ணுக்கு வழிபாடு கொடுத்த வரம்.

இராமன் வந்திருக்கிறான் என்று தாரை தடுக்கத் தடுக்க போருக்குப் போனான் வாலி. இறுதியில் தாரை தாரையாய் கண்ணீர் உகுக்க உகுக்க மாண்டு போனான். பெண்களின் ஆழ்மனம், மேல் மனத்திற்கு உண்மைகளைத் தந்து கொண்டே இருக்கும். இது பெண்களுக்குப் பக்தி தருகிற பரிசு.

அலங்கார் கந்தசாமிப் பிள்ளை என்னும் தொழிலதிபர் ஒருமுறை சொன்ன வார்த்தை. "எத்தனையோ காரண காரியம் எல்லாம் யோசிச்சு கணக்குப் பார்த்து நான் செய்யணும்னு நினைச்ச விஷயத்தைக் கூட, என் மனைவி வேண்டாம்னு சொன்னா அப்படியே விட்டுடு வேன். மீறி செஞ்சா ரொம்பவே



நம்முடைய குணத்தை நினைத்துப் பார்ப்பதில் பிரயோஜனம் இல்லை. நம்முடைய தப்பை நினைத்துப் பார்க்க வேண்டும்.

உண்மையிலேயே நம்முடைய கெட்ட குணம் எவ்வளவு, நல்ல குணம் எவ்வளவு என்று பிரித்துப் பார்த்தால் நல்ல குணத்தை விடக் கெட்டதுதான் மலையாக இருக்கும். எந்தப் பேச்சிலும் நம்முடைய நல்ல குணத்தை மாத்திரம் எப்படியாவது சொல்லாதது போலப் பிறருக்குத் தெரியப்படுத்திக் கொள்கிறோம். ஆனால், நம்மிடம் இருக்கும் துர்க்குணம் பிறருக்குத் தெரியாமல் இருக்கும்படியாக மூடிக் கொள்ள முயற்சி பண்ணுகிறோம்.



மிருகங்கள் குறுக்குவாட்டில் வளர்கின்றன. இதனாலேயே அவற்றுக்குத் 'திர்யக்' என்று பெயர்.

இதற்கு மாறாக உயர்ந்து மேல்நோக்கி வளருகின்ற மனிதன் மற்றப் பிராணிகளைக் காட்டிலும் மேலான நோக்கத்தைப் பெற வேண்டும். இப்படிச் செய்தால் இவன்தான் சகல ஜீவ இனங்களையும் விட அதிகமான சுகத்தை அனுபவிக்கலாம்.



கஷ்டப்படுவேன். நம்ப கணக்கு தப்பாப் போயிடும்" என்றார்.

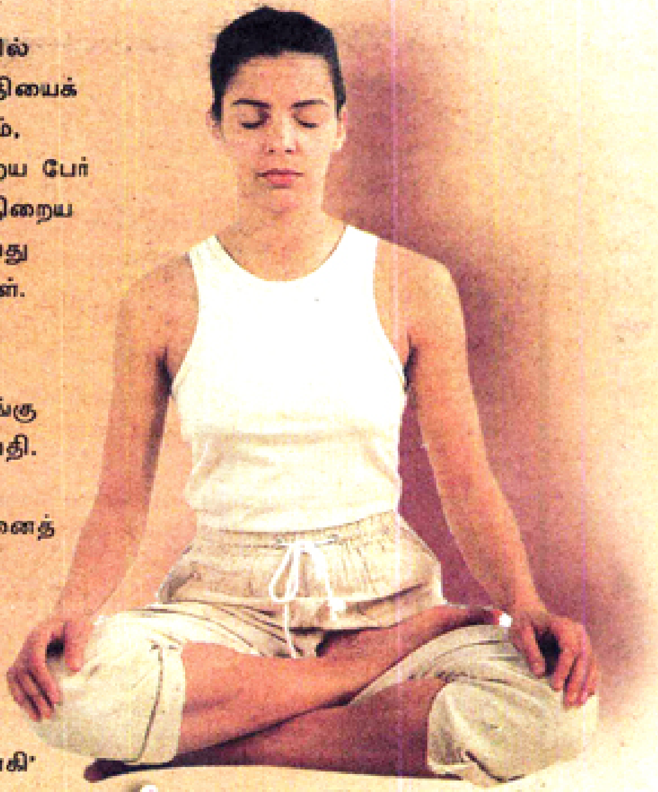
"மனைவி சொல்லே மந்திரமா?" என்று கேலி பேசுகிறீர்களா? மந்திரங்களே மனசின் உச்சநிலையில் வெளிப்பட்டவைதான். பூரணமாக முழு மனசிலிருந்து மனைவி எது சொன்னாலும் மந்திரமாகி விடுகிறது! ஆண்கள் அறிவை நம்புகிறார்கள். மனைவி மனசை நம்புகிறாள்! எனவே மனைவி சொல்லே மந்திரம்தான்!

பக்தியைப் பரம்பரைச் சொத்து ஆக்கி, தலைமுறை தலை முறையாகப் பெண்கள் எப்படிக் காத்தார்கள், எப்படிக் காக்கிறார்கள், எப்படிக் காப்பாற்ற முடியும் என்பதை எனக்குத் தோன்றிய வகையில் சித்திரித்துள்ளேன். ஆன்மிக உணர்வு அழறாமல் காப்பதில் ஆண்களை விடப் பெண்கள் அதிகப் பங்காற்ற முடியும் என்கிற எண்ணத்தின் வெளிப்பாடுதான் இந்தச் சின்ன முயற்சி.

மங்கையர் யாவரும் இந்த மாதவம் தொடர சங்கல்பம் செய்து கொள்ள வேண்டுகிறேன். பராசக்தியின் அம்சமாக வலம் வரும் தாய்க்குலத்தை நமஸ்தஸ்யை, நமஸ்தஸ்யை, நமஸ்தஸ்யை, நமோ நமஹ என்று மனம் மெய்மொழிகளால் நமஸ்கரிக்கிறேன்.

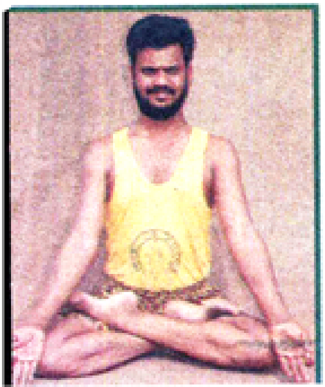
— சுகி.சிவம்

இன்றைய வேகயுகத்தில் பெண்களுக்கு அமைதியைக் கொடுப்பது 'யோகாவும், தியானமும்' என நிறைய பேர் உணர்ந்திருப்பீர்கள். நிறைய பேர் யோகாசனம் செய்து கொண்டும் இருப்பீர்கள். அப்படிச் செய்பவராக இருந்தாலும், செய்யாவிட்டாலும் இங்கு உங்களுக்கு ஒரு செய்தி. தியானம் பற்றியும், மிக அற்புதமான பலனைத் தரக்கூடிய ஒரு யோக முத்திரையைப் பற்றியும் விளக்குகிறார் யோகாசனக் கலையில் வல்லுனரான 'ஹதயோகி' திரு. ஜி.டி. அன்பரசன் அவர்கள். 'லைஃப் பவர் யோகா சென்டர்' நடத்தும் அவர் கூறும் எளிய முறைகளைப் பின்பற்றி வாழ்வில் உயரலாமே!



மங்கையரே, 'மகாசக்தி'யாகுங்கள்..!

பத்மாசனம்



தியானமும் - மோனமும்

தினசரி வாழ்க்கையில் தியானத்தில் சில நிமிடங்கள் மனதை

மனதினால் நல்ல காரியம் செய்ய வேண்டும். கொஞ்ச நாழிகை ஓரிடத்தில் இருக்க வேண்டும். பகவானை தியானம் செய்ய வேண்டும். நம்முடைய மனது பல நினைவுகளோடு இருக்கிறது. அது பெரிய சினிமாவைப் போலிருக்கிறது. இருதயம் யாருடைய இடம் என்பதை அறிய வேண்டும்.

அது பகவானுக்குரிய இடம். அந்த இடத்தை நாம் குப்பைத் தொட்டியாக்கி இருக்கிறோம். அதை மெழுகிச் சுத்தப்படுத்தி, அதில் பகவானை உட்கார வைத்து நாமும் உட்கார வேண்டும். அதற்கு என்ன வழி?

சுவாமியின் பாதத்தைத் தியானம் செய்ய வேண்டும். நித்தியம் ஐந்து நிமிஷமாவது தியானம் செய்ய வேண்டும். எந்தவிதமான சமயத்திலும் இது தவறாமல் நடக்க வேண்டும்.

நாம் செய்வதோடு நம் பழக்கத்துக்கு உட்பட்டவர்களையும் தியானம் செய்யும்படிச் சொல்ல வேண்டும். செய்யவில்லை என்று கோபித்துக் கொள்ளக் கூடாது. அன்போடு அவர்களுக்குப் படும்படிச் சொல்ல வேண்டும். அன்போடு சொன்னால் எப்படிப்பட்ட மனமும் கரையும்.

நிலைநிறுத்துவது அவசியமாகிறது. ஏனெனில் மனம் ஒன்றிச் செய்யப்படாத காரியங்கள் ஒன்றும் சித்தியாவதில்லை.

தியானத்தால் உளவியல் சார்ந்த நோய்கள் வராமல் தடுக்கலாம். வந்த நோய்களையும் தியானத்தின் வாயிலாக மாற்றலாம்.

முறையற்ற தியானம் செய்வதின் மூலம் உளவியல் நோயாளியாக மாறவும் வாய்ப்புண்டு.

தியானத்தின் அடுத்த நிலை 'மோன'மான 'மௌனம்'தான். அதாவது அமைதியாக அகத்துள் மூழ்கி அண்டத்தையும், பிண்டத்தையும் அறியும்

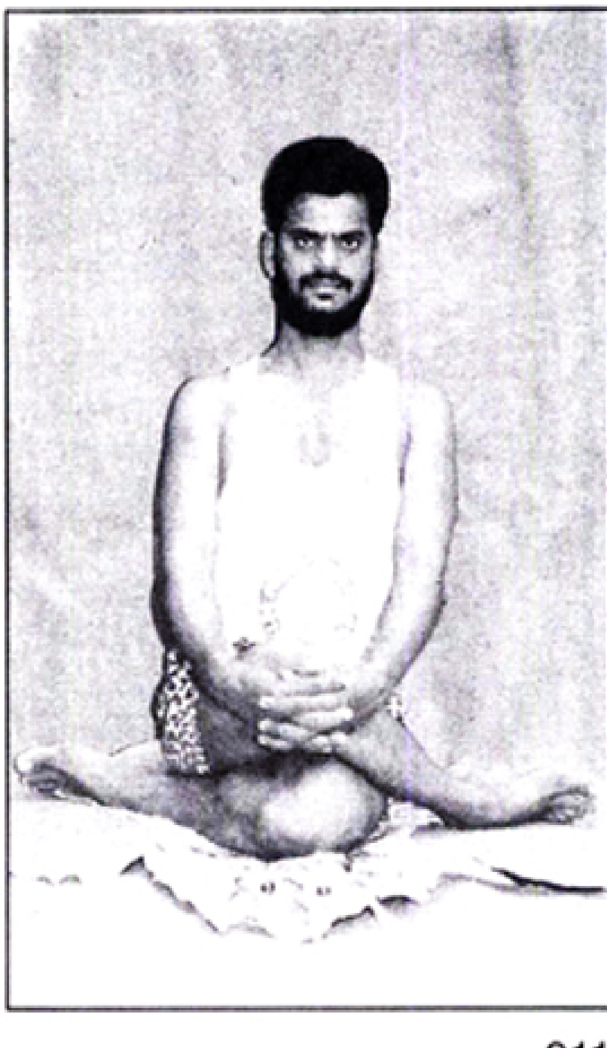
முயற்சியாகும்.

ஒருவருக்குத் 'தொணதொண'வென பேசும் சப்தங்கள் மனதினுள் எப்பொழுது குறைந்து அமைதி ஏற்படுகின்றதோ அப்பொழுதே 'நிசப்தமான' அமைதி, உண்மையான அமைதி கிடைக்கத் துவங்குகிறது.

தியானமென்பது 'ஊசியினுள் நூலைக் கோர்ப்பது' போல, உடலெனும் ஊசியினுள் 'மனமென்ற' நூலை மெதுவாக கோர்ப்பதுதான். பதட்டத்தோடு துறுதுறு வெனக் கோர்த்தால் ஊசியினுள் நூல் செல்லாது. பொறுமையாக, நிதானமாக, நடுக்கமில்லாமல் கோர்க்கும் முயற்சி ஒன்றே வெற்றியைத் தரும்.

வாழ்க்கை முழுவதும் தினசரி தியானத்தில் சில நிமிடங்கள் தொடர்ந்து பயிற்சியில் ஈடுபட வேண்டும். மாற்றங்களும், ஏற்றங்களும் வந்த போதும் சலனமில்லாமல் பாறையைப் போன்று உறுதியாக இருக்க வேண்டும். ஆகவேதான் கடவுள் சிலை கூட கருங்கற்காளால் செய்யப்பட்டுள்ளது. விக்கிரகத்திற்குத் தங்கக் கவசமிட்டாலும், சந்தனக் கவசமிட்டாலும், பாலாபிஷேகம் செய்தாலும், பன்னீர் அபிஷேகம் செய்தாலும், எதற்கும் சலனம் கொள்ளாமல் எப்போதும்,

• கோமுகாசனம்



'என்னைப் போன்று அசையாமல் மனத்தை வைத்திடுக' என்று கடவுளின் தத்துவமும் மனிதனுக்கு அறிவுறுத்துகிறது.

தியானத்தைக் குறைந்தது பத்து நிமிடங்கள் முதல் அதிகபட்சமாக இருபது நிமிடங்கள் வரையிலும் அல்லது 24 மணி நேரமும் கூடச் செய்யலாம். அது அவரவர்களின் வாழ்க்கை நிலையைப் பொறுத்தது. குறைந்தது பத்து நிமிடங்கள் போதுமானது.

தியானப் பயிற்சிக்கு வெறும் தரையில்லாமல் பருத்தியினால் ஆன துணி விரிப்பின் மீது உட்காருங்கள். சில நிமிடங்களில் உட்காரும் பொழுது இடுப்பு வலியும், கால் வலியும், மரத்துப் போகின்ற நிலை ஏற்படுமென்று நீங்கள்

ஒரு மலையடிவாரத்தில் நாம் இருக்கிறோம். நம்முடைய கையில் ஆயிரம் ரூபாய் பணம் இருக்கிறது. அவ்வளவும் அரையணாக் காசாக இருக்கிறது. அப்பொழுது திருடர்கள் வருகிறார்கள். பலமான கலகம் நடக்கும் போல் இருக்கிறது. மலை மேல் ஏறி அந்தப் பக்கம் போய் விட்டால் நமக்குப் பயமே இல்லை.

அப்பொழுது ஒருவன் வந்து ஆயிரம் ரூபாய்க்கும் நோட்டு வேண்டுமா என்று கேட்கிறான். நாம் என்ன செய்வோம்? உடனே அவனிடம் சில்லறை மூட்டையைத் தள்ளி விட்டு ஆயிரம் ரூபாய் நோட்டை வாங்கிக் கொண்டு துள்ளிக் குதித்து மலைமேலேறி ஓடிப் போய் விடுவோம்.

ஆனால் அந்த நாட்டு மலைக்கு அப்புறம் உள்ள தேசத்தில் செல்லும் நோட்டாக இருக்க வேண்டும். அதைப் போலத்தான் இப்பொழுது நம்முடைய கதையும் இருக்கிறது.

நமக்கு உள்ள சக்தியைக் கொண்டு பிற்காலத்துக்கு உபயோகமான காரியங்களைச் செய்து கொண்டால் நமக்குக் கஷ்டமே இராது.



• பத்ராசனம்

நினைத்தால் சுவர் ஓரமாகச் சற்று சாய்ந்து உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள். ஆனாலும் முதுகெலும்பு நிமிர்ந்து இருப்பது நன்று. தியானத்தின் போது முகம் வடக்கு, அல்லது கிழக்கு நோக்கி இருக்கட்டும். இப்பொழுது கண்களை மூடிக் கொள்ளுங்கள். முகம் இறுக்கமாகவோ, அல்லது கவலை தோய்ந்த முகத்துடனோ இல்லாமல், அமைதியுடன் சாந்தசொருபமாக லேசான புன்னகையுடன் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இது தியான நிலையாகும். தியானத்தில் உட்காருவதற்கும், தியான சக்திகளை உடலில் அதிக அளவில் தூண்டி விடுவதற்கும் சில ஆசன நிலைகள் உறுதுணை செய்யும். அவைகளாவன :

பத்மாசனம், சித்தாசனம், கோமுகாசனம், பத்ராசனம், வஜ்ராசனம், சுகாசனம் போன்ற ஆசனங்கள் உதவும்.

பதஞ்சலியோகி, கூறுவது போல சுகமாகவும், ஸ்திரமாகவும், உள்ள ஆசனத்தை தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

தியான நிலையில் கைகளை 'சின்' முத்திரையில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். 'சின்' முத்திரையானது ஆள்காட்டி விரல் நுனியும், பெருவிரல் நுனியும் ஒன்றுடன் ஒன்றை இணைப்பது. பெருவிரல் பரமாத்மாவையும், ஆள்காட்டி விரல் ஜீவாத்மாவையும் குறிக்கும். இந்நிலையில் பரமாத்மா, ஜீவாத்மா இரண்டும் ஒன்றுடன் ஒன்று இணைகிறது. மற்ற மூன்று விரல்களும் முக்காலங்களை உணர்த்துகின்றது. மூன்று விரல்களும் நீட்டி இருக்க வேண்டும்.



• சின்முத்திரை

மேலும் விஞ்ஞான நோக்கில் 'அக்குபிரஷர்' என்ற மருத்துவ முறையில் மூளை, கண்கள் போன்ற முக்கிய உறுப்புகளின் நரம்புகள் விரல்களின் நுனியில் சஞ்சரிக்கின்றன. இவைகள் 'சின்' முத்திரையின் வாயிலாக தினசரி அழுத்தப்படுவதால் உடல் உறுப்புக்களுக்கும் சக்தி அதிகரிக்கப்படுகின்றது.

இப்பொழுது தியானத்தில் உங்களுக்குப் பிடித்த தெய்வ உருவம் ஒன்றை மட்டும் மனக் கண்முன் கொண்டு வந்து நிறுத்தி நீண்ட நேரம் அசையாது வைத்திருங்கள். இது ஒருவகை தியானமாகும்.

இன்னும் சற்று முனைய வேண்டுமானால் உங்களுக்குப் பிடித்த தெய்வத்தின் நாமத்தை உதடுகள் அசையாமல் மெல்லிய குரலில் நிதானமாக ஒலிநயத்துடன் 108 முறை உச்சரிக்கவும். மிகுந்த அழுத்தத்துடன் செய்வதாக இருக்கக் கூடாது.

தியானத்தில் இதுவும் ஒரு முறை.

'தன்னையறிய தனக்கொரு கேடில்லை' என்று கூறுகிறார் திருமூலர். அவரது கூற்றினைப் போல் கண்களை மூடிய நிலையில் உங்களது அழகான முகத்தை அகக் கண்களால் காண்பதற்கு முயற்சி செய்யுங்கள். அது சாத்தியமாவதற்கு சில நாட்கள் ஆகலாம். ஏனெனில் ஆரம்பத்தில் பலரது முகங்கள் உங்கள் அகக் கண்களில் வந்து ஓடும். ஆனால் உங்கள் முகம் மட்டும் வந்து காட்சி தராமல் அலைபாய வைத்திடும்.

பின்பு தினசரி சில நாட்கள் தியானம் செய்யும்போதே உங்கள் முகம் அழகாக உங்கள் அகக்

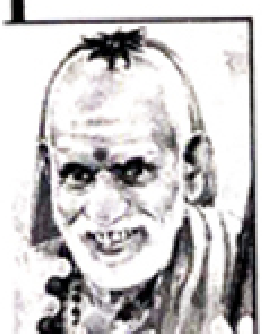
கண்களில் தெரியும்.

'அகத்தின் அழகு முகத்தில் தெரியும்' என்பது பழமொழி.

'முகத்தின் அழகு அகத்தில் தெரிவதோ யோக மொழி'. ஏனெனில், அகம் தெளிவாகவும், சஞ்சலமில்லாமலும் இருந்தால் மட்டுமே முகத்தின் அழகு அதில் தெரியும்.

தியானத்தில் வேறு சில முறைகளுண்டு. அது வேத மந்திரங்களின் உயிர் எழுத்துக்களாலான 'பீஜ' எழுத்துக்களை, உங்கள் மனத்திற்குத் தகுந்தாற்போல தேர்ந்தெடுத்துக் கொண்டு கண்களை மூடி தியானத்தின் போது உள்முகமாக மெல்லிய ஆழ்ந்த ஒலிநயத்துடன் சில நிமிடங்கள் உச்சரித்தால் தியான சக்திகள் உடலிலும், மனதிலும் அதிகரிக்கும். அத்தகைய 'பீஜ' எழுத்துக்களாவன - ஓம், ஹம், யம், ரம், வம், லம் போன்ற மந்திர எழுத்துக்களாகும்.

இது சித்திக்க வேண்டுமானால் தியானத்தில் ஒரே பீஜ மந்திரத்தை நீண்ட நாட்கள் தொடர்ந்து உச்சரித்துக் கொண்டு வர வேண்டும். அவ்வப்போது மனம் போன போக்கில் மாற்றிக் கொண்டே இருந்தால் பலனில்லை. இனி சகல சக்தி தரும் 'சண்முக முத்திரை' பந்தத்தை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.



வாக்கினால் புண்ணியம் செய்ய வேண்டும். நித்தியம் ஆயிரம் பகவந் நாமாவையாவது சொல்ல வேண்டும். அது நமக்கு உபயோகப்படும். அன்றியும் உபத்திரவம் வராமல் காக்கும். வீணான வம்பு பேசுவதனால் பாபமும் அதனால் உபத்திரவமும் உண்டாகிறது.



• சண்முகி முத்திரை

சகல சக்தியைத் தரு
சண்முகி முத்திரை!

'**சண்**' என்றாலும் 'சட' என்றாலும் 'சஷ்டி' என்றாலும் 'ஆறு' என்ற எண்ணிக்கையைக் குறிக்கும்.

நம் உடல் இயந்திரத்தை இரு இயந்திரங்களாகப் பிரித்தார்கள். ஒன்று 'கர்மேந்திரம்' என்றும், மற்றொன்று 'ஞானேந்தரம்' என்றும் வகுத்தார்கள். உலகியல் வாழ்க்கையை நடத்துவதற்காக 'கர்ம' செயல்பாட்டிற்கு உதவக்கூடியதை கர்ம எந்திரம் என்றும் 'ஞான' செயல்பாட்டிற்கு உதவக்கூடியதை 'ஞானேந்திரம்' எனவும் முன்னோர்கள் அழைத்தார்கள்.

'ஞானத்தை', நல்ல நிலையை அடைவதற்கு கண், காது, மூக்கு, வாய் தோல் ஆகிய ஐந்தையுப் நல்வழிப்படுத்தி, இயற்கையிலேயே உருவாகின்ற தியநாட்டத்தைப் பக்குவப்படுத்தி, காயத்தை அழியாமலும், நோயால் நொந்து போகாமலும் இருப்பதற்கு உதவுவது ஞானேந்திரங்கள்.

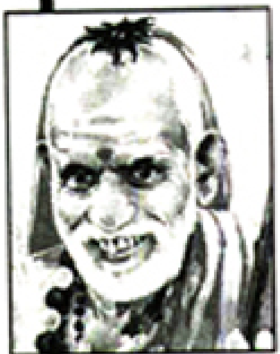




‘சண்முகி முத்திரை’ என்பது அறு துவாரங்களை தற்காலிகமாக அடைப்பதாகும். கண்களின் இரு துவாரங்களும், காதின் இரு துவாரங்களும் மூக்கின் இரு துவாரங்களும் சேர்ந்து ஆறு துவாரங்களாகும்.

இந்த ஆறு துவாரங்களும் இயற்கையில் கதவுகள் இல்லாத வாசல்கள் போன்றதாகும். இதில் ‘வாய்’ நாம் நினைத்தால் மூடிக் கொள்ளலாம் அல்லது திறந்து கொள்ளலாம்.

‘சண்முகி முத்திரையில் கதவுகள் இல்லாத வாசல்களான, கண் துவாரம்



நமக்கு ரொம்பப் பிரியம் குழந்தைகளிடம்தான். குழந்தையும் தெய்வமும் கொண்டாடுகிற இடத்தில் தான் என்று சொல்வது உண்டு.

குழந்தைக்கு அறிவு வளராததனால் காமக் குரோதாதிகள் இல்லாமல் இருக்கிறது. அவற்றுக்குக் கோபம் வரும். அழுகை வரும். உடனே இரண்டு நிமிஷத்துக்கெல்லாம் சிரிக்கும். விளையாடும். அழுகை. கோபம் எல்லாம் குழந்தைக்கு வேர்

2, காது துவாரம் - 2, மூக்கு துவாரம் - 2. இந்த ஆறு துவாரங்களையும், யோகப் பயிற்சி முறையில் சில வினாடிகள் அடைத்து, மனதை உள்முகமாக நோக்கு வதால் சகல கால வித்தையும், சக்தியும் கிடைக்கின்றது.

எவ்வாறெனில் சிதறி விழுகின்ற சூரியச் சுடரை ஒரு கண்ணாடி வில்லையின் (லென்ஸ்) வழியாக ஒருங்கிணைந்து குவித்தால் எப்படி நெருப்பு உண்டாகின்றதோ அதுபோலவே 'சண்முகி முத்திரையில் மனதை யோகத்தின் மூலமாகக் குவிப்பதால் 'ஞான நெருப்பு உண்டாகிறது. இந்த ஞான நெருப்பைக் கொண்டு ஊனமில்லா வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொள்ளலாம்.

உடலின் வாசல்கள் ஒன்பது. அவையாதெனில் கண்-2, காது - 2, மூக்கு 2, வாய் -1, கருவாய் -1, எருவாய் - 1 ஆக மொத்தம் ஒன்பது வாசல்களாகும். உடலின் ஒன்பது வாசல்களில் ஆறு வாசல்கள் 'சண்முகி முத்திரை பயிற்சியின் போது அடைக்கப்படுவதால் மற்றெல்லாப் பயிற்சிகளையும் விட இப் பயிற்சி மனமும், உடலும், சுவாசமும் ஒரு

ஊன்றுவது இல்லை.

அறிவு வளராததனாலே குழந்தைக்குக் கோபம், அழுகை எல்லாம் அந்த க்ஷணத்தோடு போய் விடுகிறது. அடுத்த க்ஷணம் சந்தோஷமாக விளையாட ஆரம்பித்து விடும். அந்த மாதிரி நமக்கும் இருந்து விட்டால் அதுதான் உண்மையான ஞானம்.

காமமோ, கோபமோ, அழுகையோ எல்லாம் நமக்கு மேலெழுந்தவாரியாகத்தான் இருக்க வேண்டும். வேர் ஊன்றி விடக் கூடாது. அதுதான் அம்பாள் கிருபையை நாம் பெற்றிருக்கிறோம் என்பதற்கு அடையாளம்.

நிலைப்பட்டு உன்னத உணர்வுகளைத் தட்டி எழுப்புகிறது. ஆகவே மங்கையர்கள் மகா சக்தியாக இப் பயிற்சி பெரிதும் உதவுகிறது.

செய்முறை :

பத்மாசனம், சித்தாசனம், சுகாசனம் ஏதேனும் ஒன்றில் உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள். முதுகெலும்பு நிமிர்ந்து இருக்கட்டும். தலை நேராக இருக்கட்டும். கை விரல்களில் நகங்களை பெரியதாக இல்லாமல் சரியாக இருக்கும்படி வைத்துக் கொள்ளவும். பதட்டமும், மனஅழுத்தமும் இல்லாமல் இருக்கவும்.

இரு முழங்கைகளையும் தோள் பகுதிக்கு நேராக உயர்த்தி வலது கைப் பெருவிரலை வலது காது துவாரத்திலும், இடது கைப் பெரு விரலை இடது காது துவாரத்திலும் வெளி சப்தம் காதில் கேட்காதவாறு அடைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அவ்வாறு அடைப்பது காதினைக் குத்துவது போல மிக வேகமாக அழுத்தக் கூடாது. சாதாரணமாக சப்தமில்லாமல்

கிணற்று ஜலத்துக்குள் நீர் நிரம்பிய குடத்தை இழுக்கும் போது கனம் தெரிவதில்லை. ஆனால் தண்ணீர் மட்டத்துக்கு மேலே குடம் வந்தவுடன் கனக்க ஆரம்பித்து விடுகிறது. எளிதில் புரட்ட முடியாத பெரிய மரங்களை வெள்ளத்துக்கு அடியாகத் தான் புரட்டி இழுப்பது வழக்கம்.



அதே மாதிரி நம் துக்கங்களையெல்லாம் ஞானமாகிற தண்ணீரில் அமுக்கிவிட வேண்டும். அப்போதும் துக்க ஹேதுவான விஷயங்கள் இருக்கத்தான் செய்யும். ஆனால் ஜலத்துக்குள் இழுக்கிற குடம் மாதிரி அப்போது துக்கம் பரம லேசாகி விடும்.

மூடிக் கொண்டால் போதுமானது.

பிறகு இரு ஆட்காட்டி விரலையும் கண்களை மூடி இரு பக்கமும் கண்களின் இமைகளின் மீது அழுத்தாமல் வைத்துக் கொள்ளவும். கண் கோளத்தில் எவ்விதத்திலும் விரல்களால் அழுத்தம் ஏற்படுத்தக் கூடாது.

இதன் பிறகு மோதிர விரல்களையும், கண்டு விரல்களையும் வாயை மூடி உதடுகளின் மீது வைக்கவும். இறுதியாக நடு விரல்களை மூக்கின் வலது துவாரத்தின் மீதும், இடது துவாரத்தின் மீதும் வைக்கவும். மூக்குத்தி மூக்கு தசைகளைக் குத்தாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும்.

இந்நிலையில் இரண்டுவித மூச்சுப் பயிற்சிகளை செய்யலாம். காது, கண்கள், வாய் ஆகிய துவாரங்கள் மூடிய நிலையில் மூச்சுக் காற்றை மூக்கின் இரு துவாரங்களின் வழியாக மெதுவாக உள்ளிழுக்கவும். பிறகு நடு விரல்களால் மூக்கின் இரு துவாரத்தையும்

பக்கவாட்டில் அடைக்கவும். இந்நிலை 'சண்முகி முத்திரையாகும்'.

இதில், ஒவ்வொருவருக்கு ஒவ்வொரு விதமாக அகக் காட்சி தெரியும். ஒருசிலருக்கு இருளாகக் காட்சியளிக்கும். ஒரு சிலருக்கு விளக்கின் ஒளிப் போல பொன்னொளி பிரகாசமாக தெரியும். இன்னும் சிலருக்கு ஊதா நிறமாகத் தெரியும் அல்லது பல்வேறு நிறங்களாகவும் மாறி மாறி தெரியும். மூச்சை நிறுத்திய இக் கும்பக நிலையில் மிகச் சாதாரணமாக எவ்வளவு வினாடிகள் இருக்க முடியுமோ அதுவரை இருக்கவும். பிறகு மூக்கின் மீதுள்ள நடுவிரல்களை மட்டும் எடுத்து விட்டு ஒரே சீராக வெளிமூச்சு விடவும். பிறகு மீண்டும் உள்மூச்சிழுத்து கும்பகத்தில் முன்போல சண்முகி முத்திரை' பயிற்சி செய்யவும்.

மூச்சுப் பயிற்சியான கும்பகப் பயிற்சியைச் செய்ய இயலாதவர்களும், அல்லது வேறு ஏதேனும் மூக்கு நோய் தொல்லைகளால் பாதிக்கப்பட்டவர்களும் சாதாரணமாக மூக்கின் இரு துவாரங்களை மூடிக் கொண்டிருந்தால் போதுமானது. இது எளிய பயிற்சி நிலையாகும்.

காதின் இரு துவாரங்களையும் இரு கை பெருவிரல்களாலும், மூடிய கண்களின் மீது ஆள் காட்டி விரல்களாலும், நடுவிரல்களினால் மூக்கின் இரு துவாரங்களையும் மூடி உதடுகளின் மீது இரு சுண்டு விரல்களை வைத்து இருப்பது சண்முகி முத்திரையாகும். காது, கண், மூக்கு ஆகிய வற்றின் ஆறு துவாரங்கள் இப் பயிற்சியின் போது அடைக்கப்படுவதால் அற்புத சக்திகளை உங்களுக்குள் கொண்டு வருகிறது.

சண்முகி முத்திரையின் பயன்கள் :

'சண்முகி முத்திரை'யானது மிகவும் சக்திவாய்ந்த முத்திரையாகும். இதற்கு "யோனி" முத்திரை என்றொரு பெயருமுண்டு. மனமும் உடலும் அவ்வப்போது உணர்ச்சிகளாகத் தூண்டப்பட்டு நைந்து

போகின்றன. சண்முகி முத்திரை பயிற்சியினால் மனமும், உடலும் ஒழுங்குபடுத்தப்பட்டு உணர்ச்சிகளை தன்வசப்படுத்திக் கொள்ள முடியும்.

சதா சர்வ காலமும் உழன்று கொண்டே இருக்கும் எண்ண அலைகளை ஒருநிலைப்படுத்தி, ஒருவர் ஏற்படுத்திக் கொள்ளும், வாழ்வின் நல்ல இலட்சியத்தில் மனம் குவிக்கப்பட்டு விரைவில் வெற்றியை ஏற்படுத்தித் தருவது சண்முகி முத்திரையாகும்.

விடியலில் பிரம்ம முகூர்த்த நேரமான காலை நான்கு மணி முதல் ஆறு மணிக்குள்ளாக இந்த யோகப் பயிற்சிகளின், உன்னத முறைகளைப் பயிற்சி செய்யும் போது வாழ்வின் ஏழ்மை, மன அமைதியின்மை, பாலியல் பயங்கர சொப்பனங்கள், கிரகங்களின் ஆளுகையினால் ஏற்படும் பாதிப்புகள், நோய்கள் போன்ற எத்தனையோவற்றை நிச்சயமாக மாற்ற இந்த யோகப் பயிற்சிகள் உதவுகின்றன.

'சண்முகி முத்திரை பயிற்சியானது முதன்மை நிலையிலிருந்து வழிகாட்டுகிறது. முறையாக நீண்ட நாட்கள் தொடர்ந்து பயிற்சி செய்து கொண்டே வரும் பொழுது நம்முள் கிடக்கின்ற நாதபிரம்மத்தை படிப்படியாக உணரலாம். 'சண்முகி முத்திரை' முழு ஈடுபாட்டுடன் பயிற்சி செய்யச் செய்ய 'நாதபிரம்மத்தின் ஒலி'

வெயில் காலத்தில் விசிறி, குடை தானம்; குளிர்காலத்தில் கம்பளி தானம்; பஞ்ச காலத்தில் அன்னதானம் என்றெல்லாம் சாஸ்திரங்களில் சிறப்பித்துச் சொல்லியிருக்கிற எல்லா தானங்களையும் விட, வரதட்சிணை என்று அதிகாரப் பிச்சையாக தானம் வாங்குவதை நிறுத்துவதுதான் பெரிய தானம். மற்றதெல்லாம் ஒரு காலகட்டத்துக்கு மட்டும்தான்

துல்லியமாக மாறி காதுகளில் கேட்டுக் கொண்டே இருக்கும்.

சம்சார சாகரத்தில் மூழ்கிக் கொண்டு தினசரி வாழ்வில் போராடிக் கொண்டு, மன அழுத்தத்துடன் வாழ்க்கையை உருட்டிக் கொண்டு செல்பவருக்கு 'சண்முகி முத்திரை' மிகவும் உகந்தது. தினசரி பயிற்சி செய்து கொண்டு வந்தால் பெரிய அளவில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தி வாழ்வில் வசந்தத்தைத் தரும்.

மனிதன் உயிருடன் உலவுவதற்குக் காரணம் மூச்சுக் காற்றான பிராணக் காற்றாகும். கண்களாலேயே உலகத்தைப் பார்த்து பந்தப்படுத்திக் கொள்கிறோம். காதினாலேயே பிறர் சொல்கின்றவற்றைக் கேட்டு கோபதாபங்களையும், கேளிக்கைகளையும், நல்ல பிறவற்றையும் கேட்டுக் கொள்கிறோம். உணவு உண்டு உயிர் வாழ்வதற்கு வாய் மிகவும் முக்கியமானதாகும்.

ஆகவே 'சண்முகி முத்திரை' யோகப் பயிற்சியில் கண், காது, மூக்கு, வாய் ஆகியவற்றின் துவாரங்களை வெளி உலகத்திலிருந்து சில வினாடிகள் மூடி, உடலின் உள் உலகத்திற்கு மனம் பயணப்படும் பொழுது எத்தனையோ வாழ்வியல் மாற்றங்களை நிகழ்த்துகிறது. எனவே பயிற்சியில் ஈடுபடுவீர்களாக.

மங்கையர்களே... மகா சக்தியாக மாறுவதற்கு சில நிமிடங்களே பயிற்சி செய்யக்கூடிய 'சண்முக முத்திரை' பந்தம் உங்களுக்குப் பெரிதும் உதவும்.

பயனாவது. வரதட்சிணையோ இன்றைக்கு ஒருத்தனுடைய வாழ்நாள் முழுவதையும் பாதிப்பதோடு, எதிர்காலம் பூராவுக்கும் நம்முடைய சாஸ்திரீயமான வாழ்க்கை முறையையும், சாஸ்வதமான ஸ்திரீ தர்மத்தையும் பாதிப்பதாக இருக்கிறது. ஆனபடியால் வரதட்சிணை வாங்காமலிருப்பது நிரந்தர தர்மதானம் என்று சொல்லலாம்.

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / PMG (CCR) 601 / 03 - 05*
Licensed to post without prepayment under PMGs Licence No. WPP 392 * Registered as a Newspaper in Sri Lanka
Supplement to the Mangayar Malar June 2003 issue

15-1 நேர்ப் புள்ளி



- தங்கம் சந்திரோதயம்



Kalpa Druma™
Make art part of your life
எழில் கொஞ்சும்
கலை வடிவம்
Professional Fabrication &
Installation Guaranteed.
Curtains • Carpets • Upholstery
ccessories • Pillows & Cushions
ustom-made Furniture
HOME art
FURNISHINGS ⇔ FURNITURE
re timings:
n - Sat 10.00 am - 8.00 pm
72, கதீட்ரல் சாலை,
ோட்டல் சோழா ஷெரட்டன் எதிரில்)
ன்னை 600 086 தொ.பேசி: 044 - 2811 7652 / 1355
w.exind.com e-mail: exind@vsnl.com

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 " Registered No. TN / PMG (CCR) 601 / 03 - 05"
Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP 392 " Registered as a Newspaper in Srilanka